ИЮНЬ 2000

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ЖЧИН

100% СЕКСИ САМЫЕ НУЖНЫЕ МЫШЦЫ

Зачем тебе SPA?

Выжми из еды максимум

Вазэктомия: все будет чики-чики

На что купить женщину

6 способов не психовать

4 606895 000062

ЦАРЬ В ГОЛОВЕ • ДОЛГИЙ ОРГАЗМ • ТВОЯ ПОДНОГОТНАЯ

Прежде всего военный секрет.

Итальянское совершенство разработки и швейцарский высокотехнологичный механизм, корпус сделан из нержавеющей стали. Сертификат водонепроницаемости, выданный F.O.S.F. (Строго ограничено количество в 1500 единиц. Panerai Luminor придал времени непревзойденность, ручной завод, водонепроницаемость до 300м , с хронометром.) Для мужчин, которые ценят различия.

LOUVRE
Кузнецкий мост, 19, тел.: (095) 921-0172;
Петровский Пассаж, Петровка, 10, тел.: (095) 292-9047; ТЦ «Охотный Ряд», Манежная пл.,1, тел.: (095) 737-4503

И НАКОНЕЦ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ.

TM

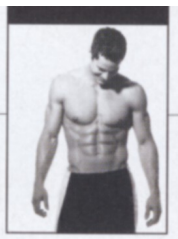
OFFICINE PANERAI

Где идеи воплощаются в жизнь.

содержание

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



июнь 2000

Фото на обложке: Michele Asselin,
Модель: Bradley Tomberlin

40 **На что купить женщину**
За что купили — за то и продаем.

48 **Правда, что от спорта тупеют?**
«ДА» и «НЕТ» не говорите.

50 **Бэрримор жив!**
Чему я научился у своего дворецкого.

70 **Царь в голове**
О чем ты себе думаешь: лезем в подкорку.

76 **Упакованный**
Из жизни сумчатых.

82 **Операция «Поиск»**
Где искать свое сокровище.

94 **6 способов не психовать**
Прочитай и сделай все наоборот.

110 **Зачем тебе SPA**
Для рожи и кожи.

119 **Телосложение**
Часть третья. Делаем плечи.

124 **Вазэктомия**
Все будет чики-чики.

50
В хозяйстве пригодится!

94
Отыграйся по полной программе

110
Одна неделя — и весь в шоколаде

82
Ищут пожарные, ищет милиция...

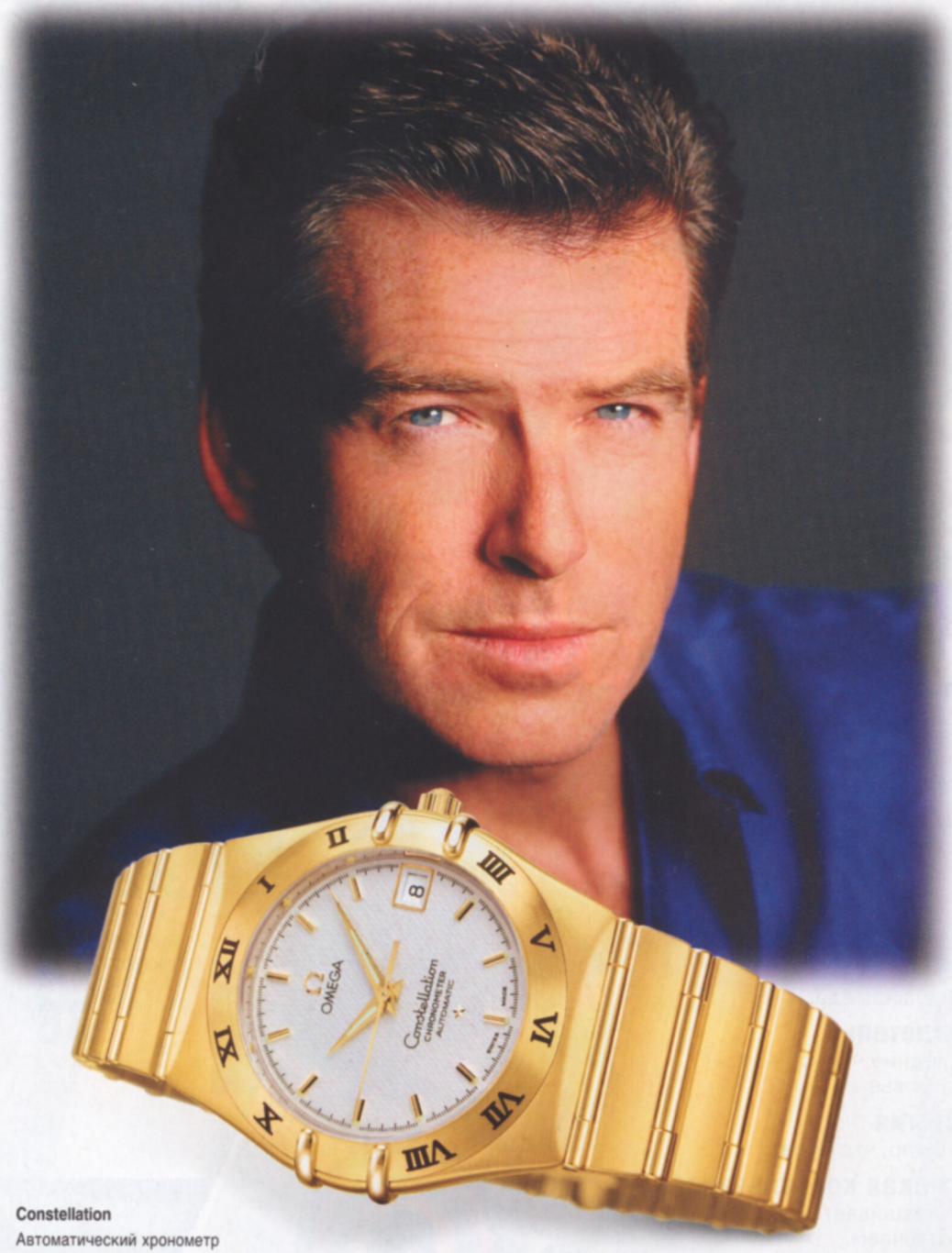
40
Не забудь оторвать ценник!

124
Контрацепция — чик и готово

76
Вещь — мешок!

Выбор Пирса Броснана

www.omega.ch



Constellation
Автоматический хронометр

OMEGA
my choice

Сервис-центр "Омега" Москва, 1-я Тверская-Ямская, 6 Тел.: (095) 250-56-86

содержание

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

11 Письмо редактора
Не надо о грустном.

12 На связи
Письма читателей.

14 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание, книги и куча полезных советов.

32 Мужской разговор
Дело труба. Водопроводная.

34 Личное дело
Гуд бай май лав...

38 Самочувствие
Вся твоя подноготная.

62 Секс
Хорошего должно быть долго.

66 Сильно стильно
Ваш выход!

72 Про питание
Как выжать из еды максимум.

84 Карьера
За себя и за того парня.

90 Фитнес
Твоя первая ходка.

96 Качалка
100% СЕКСИ.
Самые нужные мышцы

106 Профилактика
9 способов видеть лучше..

116 Рацион
Прицельная еда.

131 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

134 События
Что было, что будет.

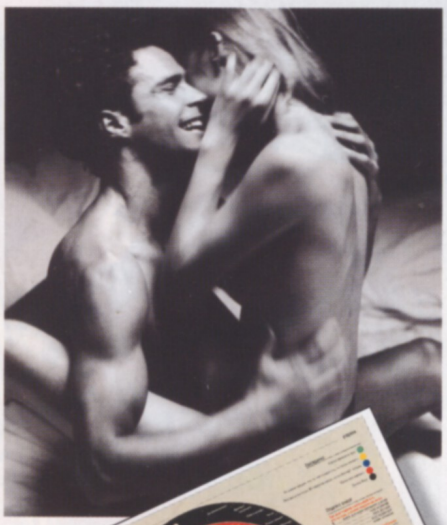
136 Мужская консультация
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

138 Постскриптум
Константин Цзю: как сделать отбивную из кого угодно.

14
Элементарно: как следует выспаться, зарядиться тестостероном, плюхнуться в бассейн

32
В чем я ни бум-бум

72
Резня на кухне: крошим-кромсаем



62
Как ночь простоять и день продержаться

38
Покажи себе палец

116
В яблочко! Или в сардельку?.

96
Тренинг для Казановы

Ermenegildo Zegna
Кутузовский проспект, 31. Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 249-9312
Манежная площадь, 1. Торговый центр «Охотный ряд». Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 737-8352.
www.zegnaermenegildo.com

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director, Vice President Ed. Fones
Executive Editor David Zinczenko
Managing Editor Bill Stump
Director of Operations Fran Luther
Associate Editor Mariska Van Aalst
Assistant Editor Tracy Erb
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Administrative Assistant Jessica Wrigth
Senior Vice President
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc. Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ №77-1555)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

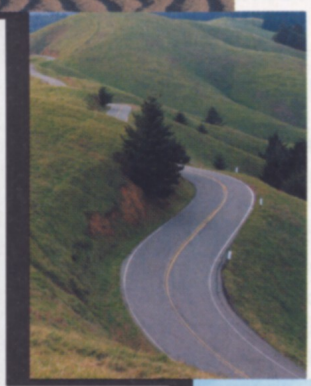
Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Виктория Мусса
Дизайнер
Денис Седякин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Евгения Щипалова
Ассистент редакции
Хатуна Кобиашвили

Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Алексей Трясков, Антон Минский, Алена Полосухина, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Иван Третьяков, Константин Юрик

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Менеджер по связям с общественностью
Ирина Аносова
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Бакунина
Шеф-редакторы: Елена Мясникова, Эллен Фербеек

BMW X5 пройдет где угодно...



Кажется, он специально создан для того, чтобы удивлять.

Настоящий лимузин с полным приводом и спортивным характером, X5 — это последняя модель BMW и первый в мире автомобиль абсолютных возможностей. 8-цилиндровый двигатель объемом 4,4 литра обеспечивает ему разгон до 100 км/ч за 7,5 секунд. Комплекс идеально согласованных электронных систем DSC дает X5 возможность штурмовать любые дороги. Hill Descent Control (HDC) позволяет беспрепятственно преодолевать самый крутой спуск, системы ABS и CBC отвечают за траекторную устойчивость при торможении даже на резких поворотах. Лед, грязь, песок? Для X5 это не проблема. Объемный багаж? Опустив задние сиденья, Вы мгновенно получите 1550 литров свободного пространства.

Теперь можно отправляться в путешествие. Но еще приятнее — остаться в городе и коллекционировать восхищенные взгляды!

С 22 мая X5 у официальных дилеров BMW

АВТОDOM, Москва
Тел. (095) 943 30 28
Факс (095) 943 25 15

ЕВРОСИБ СЕРВИС
С.-Петербург
Тел. (812) 314 78 70
Факс (812) 314 24 32

ООО фирма «БАКРА»
Краснодар
Тел. (8612) 68 69 31
Факс (8612) 68 37 35

Омский автоцентр «ТИТАН», Омск
Тел. (3812) 24 18 91
Факс (3812) 22 03 13

АРТЕКС, Москва
Тел. (095) 258 33 72
Факс (095) 241 44 11

ТРАНСТЕХСЕРВИС
Казань
Тел. (8432) 42 65 11
Факс (8432) 42 65 41

АВТОМИР
Екатеринбург
Тел. (3432) 61 61 19
Факс (3432) 61 72 14

АВТОЛЮКС
Тюмень
Тел. (3452) 22 91 12
Факс (3452) 22 91 12

АРБАТ-АВТО, Москва
Тел. (095) 332 02 43
Факс (095) 333 53 16

АВТОМОБИЛИ БАВАРИИ
Пермь
Тел. (3422) 65 64 00
Факс (3422) 65 15 95

СОЧИ АТО
Сочи
Тел. (8622) 66 15 75
Факс (8622) 92 33 41

АЛДИС
Тольятти
Тел. (8482) 35 09 75
Факс (8482) 34 38 67

БАВАРИЯ, Москва
Тел. (095) 252 53 66
Факс (095) 252 11 49

АВТОМОБИЛИ БАВАРИИ
Н. Новгород
Тел. (8312) 75 91 59
Факс (8312) 37 23 37

АВТОПУНКТ
Магнитогорск
Тел. (3511) 37 52 81
Факс (3511) 37 16 21

ЭЛВИС
Саратов
Тел. (8452) 78 07 80
Факс (8452) 78 07 80

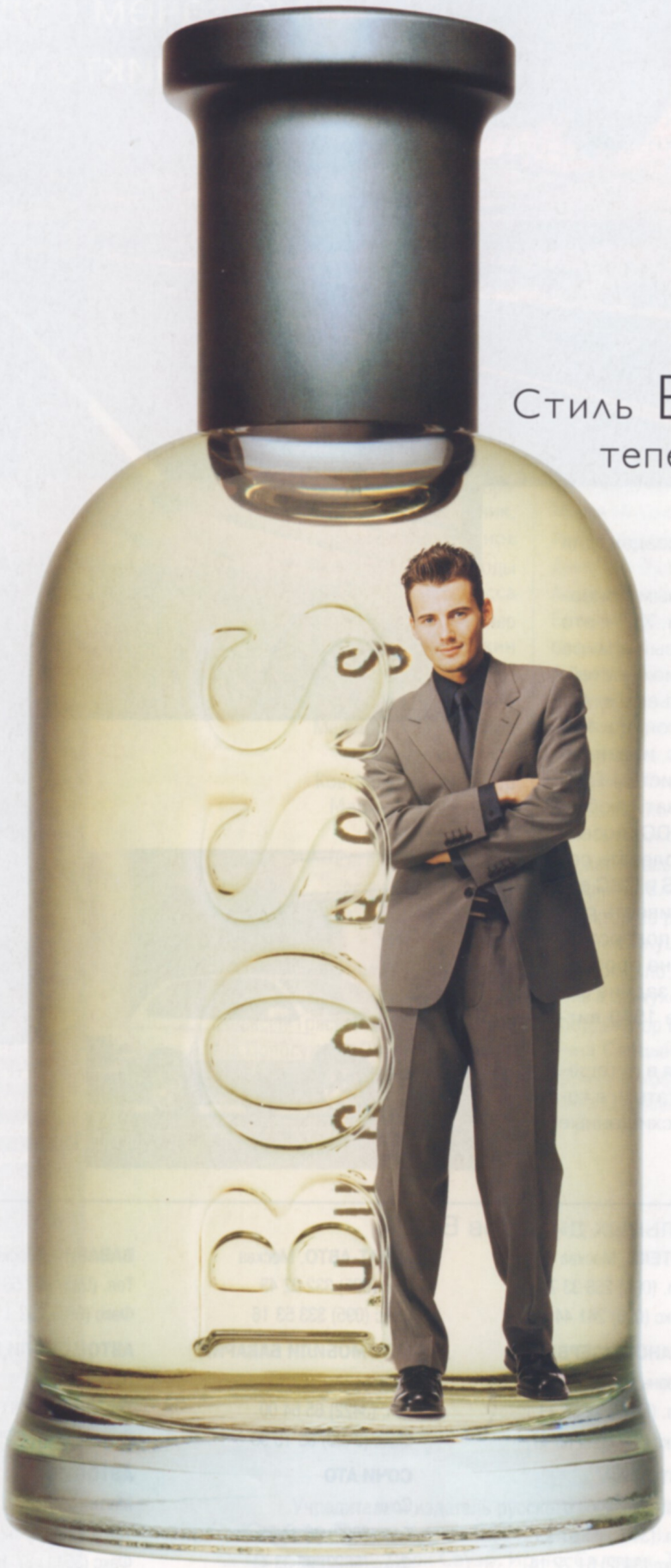
АКСЕЛЬ-МОТОРС
С.-Петербург
Тел. (812) 351 19 28
Факс (812) 356 04 38

БАВАРСКИЙ МОТОРНЫЙ ЦЕНТР, Новосибирск
Тел. (3832) 25 58 45
Факс (3832) 25 58 45

С удовольствием за рулем

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

BOSS
HUGO BOSS



Стиль BOSS...
теперь во флаконе.

Новый аромат от Hugo Boss.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Илья Безуглый, главный редактор

Да. Представляю, что теперь начнется. Нам и так постоянно намекают, что наш журнал слишком оптимистически смотрит на вещи. Что мы то и дело советуем нашим читателям решить все свои проблемы путем приобретения новой виллы на Майами, романа с голливудской звездой и перехода на диету из рябчиков, томленных в устричном соусе. И таким образом уж слишком сильно отрываемся от действительности.

И вот, вместо того чтобы срочно исправиться и приступить к воспеванию прелестей кильки баночной за рубль восемьдесят девять, мы опять устремились за красивой жизнью.

Мы теперь, понимаешь, советуем читателю в срочном порядке обзавестись личным дворецким. Который будет нам этих рябчиков на серебряной тарелке по утрам подавать. Хотя нас, между прочим, неоднократно просили быть попроще.

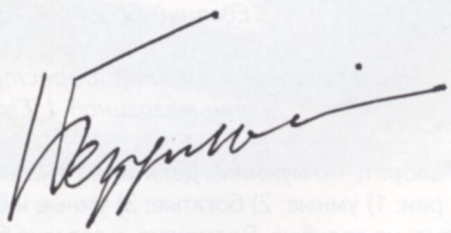
Но, с другой стороны, если у кого-то сейчас нет личного дворецкого, это еще не факт, что так будет всегда. Жизнь — штука изменчивая, и неровен час у вас этот дворецкий появится. И к тому времени вы будете полностью морально подготовлены к встрече с ним. Благодаря нам. (А за отсутствием личного дворецкого можно пока при помощи нашего материала научиться самому укладывать свой пиджак, красиво сервировать стол и обзавестись безукоризненными манерами. Тоже очень нелишне.)

Вообще же, каждый человек сам для себя решает, чего он хочет в этой жизни добиться. И если глухо сидеть по утрам на табурете и бормотать, что вы никогда не сумеете заработать себе на новые носки и, вообще, все вокруг — тоска и мерзость, то вероятнее всего все так и будет. И наоборот — если упрямо задаться целью стать королем Иордании, то не исключено, что в один прекрасный момент вы им станете. Ну, на худой конец займете там пост главного визиря. Ведь чем больше вы запрашиваете, тем больше вы получаете — это элементарный закон бизнес-отношений.

Так что про кильку мы лучше не будем. Ну ее совсем...

А будем: про женщин (красивых), мускулы (крепкие), работу (интересную и высокооплачиваемую), здоровье (великолепное, а то как же). И о том, как все это прибрести.

В общем, все как всегда.



НА СВЯЗИ

Я бы, конечно, мог написать тебе, какой ты классный и познавательный и т.д., но ты и без меня в этом давно убедился. В общем вопрос такой... мне и моему другу по 21, и у нас такие маленькие проблемки: он хочет поправится хотя бы на 5-7 кг, а я хочу сбросить столько же, но сбросить с определенных участков тела, а именно с боков. Если ты что-то можешь посоветовать, то я буду очень признателен, тем более что я доверяю тебе, как лучшему другу!

Игорь С., Тюмень

В советах МН был вне конкуренции. До статьи «Окрыляй и властвуй». Я возглавляю подразделение в больнице, и попробуй я «влезать в личные дела», как больше бы ничем иным не занимался. К сожалению, мне неизвестно, велик ли опыт практического администрирования у автора статьи. Для пополнения практики я приглашаю его поработать на моем месте. Или же он сильно кривит душой, описывая утопический мир добрых начальников и исполнительных подчиненных.

Борис

Я постоянный читатель МН с № 10, 1999. Хочу сказать огромное спасибо за «Гид по стилю» в апрельском номере. Лучше не придумаешь рубрики на эту тему! А еще у меня вопрос. Меня заинтриговала статья про парфюм Cašran фирмы Chopard. Подскажите где это продается и примерную цену. Заранее спасибо за ответ. С уважением,

Евгений Буданов, Тула

Этот парфюм можно приобрести в сети магазинов L'Etoile

Говорят, что мужчины делятся на 3 категории: 1) умные; 2) богатые; 3) умные и богатые, но голубые. Возможно, у вас уже были статьи, касающиеся этой самой проблемы, но я на них не наталкивалась. А вот на представителей нетрадиционной ориентации наталкиваюсь почему-то все чаще и чаще. Не хочу выглядеть мужененавистницей или какой-нибудь старушенцией, которую волнует эта проблема. Я даже точно и сформулировать не могу, почему меня это задевает. Наверное потому, что мы, женщины, как ни будем стараться, все равно ничего не получится, чтобы заполучить этих мужчин себе в... друзья-любовники. Если будет время и желание, то опубликуйте материал, касающийся этой щекотливой темы. Я, наверное, имя не буду называть.

Приз — туалетную воду Signature от S.T.Dupont — получает читатель, приславший нам очень веселое и полезное письмо, в котором он предлагает нам массу неплохих тем для будущих статей. (Так как идей получилось много — мы не публикуем письмо полностью — только начало конец).

Хочется выразить тебе огромную благодарность за «жрачку» и «качалку», в которой зачастую нахожу множество маленьких «а вот это надо бы запомнить». Короче, если бы тебя не было, тебя надо было бы придумать. Ведь на человека, следующего советам МН, приятно посмотреть! Взять хотя бы для примера меня. Иду на работу — так сплошное загляденье: всегда при галстуке, о стрелки на брюках муха порежется, ботиночки блестят, глаза блестят, зубки блестят, пуговки блестят, звездочки на погонах блестят... В общем, красавчик участковый инспектор. Так что ничто человеческое и нам, милиционерам, не чуждо (неожиданно, правда?) P.S. Только не пишите, кто я такой и откуда, а то начальник службы участковых меня убьет. А после натянет на кукан справедливости. И пару раз крутанет для острастки. Всё, пока.

Алексей

Алексей, чтобы получить приз, нужно связаться с редакцией по адресу: 125212, Москва, Выборгская ул. 16. тел. 232 17 50. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

Очень прошу вас мне помочь. Мне 32 года, я женат, имею двоих детей. У меня высшее образование, замечательная работа, хороший вид спорта, можно даже сказать образ жизни — бодибилдинг. Плюс я играю на музыкальных инструментах, вырезаю по дереву. И еще. Я не пью и не курю. Но! Я употребляю марихуану! Я много про нее читал на страницах журналов и в Интернете, а вот в моем любимом журнале ничего об этом не сказано. Хотел бы, чтобы вы ответили: действительно ли это так вредно, как нам об этом говорят средства массовой информации? Какое пагубное действие она оказывает на организм? Мешает ли она бодибилдингу? Употребление мне только дает пользу. Правильно ли я делаю?

Сергей

Нет, неправильно. Если хочешь узнать почему — найди Men's Health №3 '98. Там про это написано.

Мне кажется, что моя знакомая — лесбиянка. Знаю ее больше года. Еще прошлой зимой у нас мог начаться безумный роман: об этом можно было судить по началу знакомства. О, это было здорово! Но все кончилось, не успев начаться. Я понял, каково ее отношение ко мне, вернее, увидел отсутствие всякого отношения. Я был в печали, ведь всерьез положил глаз на сию легкомысленную особу. За время знакомства мне стало известно, что она общается в основном с девушками, а с ее «лучшей» подругой почти не расстается. Можно сказать и о частых «приколах» — так они называют проявление лесбийских нежностей на публике. Правда, их поцелуев я не видел, но, кажется, все шло к этому. Что же делать? Я почти в печали. Я готов многое отдать, чтобы быть с ней. Огромная надежда на ваш совет. Может быть, я не так пахну?

С уважением, Александр

Hawk 34

Пока мальчики только мечтают,

мужчины могут в это играть.

Моторные катера и яхты **SUNSEEKER**, 15 моделей от 34 до 105 футов **www.sunseeker.com**

Alpha Marine (UK) Limited • Москва, Большая Полянка, 15 • тел./факс: (095) 959 0118, моб. (095) 765 5889

ЭЛЕМЕНТАРНО

На-гора

Природа эскалаторов не придумывала. Она решила, что мы прекрасно обойдемся и без них, если нам понадобится на что-нибудь залезть. Для этого нам были выданы крепкие икры и сильные мышцы бедер. Которые становятся еще сильнее и крепче, если мы регулярно заставляем их двигать нас в гору. Неважно, бежишь ты на вершину холма или едешь — в любом случае тебе понадобится прежде всего правильная техника. Тихо-тихо ползи, улитка, по склону Фудзи...

Фото: Mitchel Gray; иллюстрации: Trevor Johnson

Велосипед

Многие велосипедисты, атакуя возвышенность, поднимаются в седле, чтобы давить на педали всем весом. А ты так не делай. Когда ты встаешь на педали, ты снимаешь вес с заднего колеса, велосипед начинает пробуксовывать и ехать становится тяжелее. Если ты сидишь на краю сиденья, максимальная нагрузка ложится на ноги. Если ты усаживаешься поглубже, то начинают активнее нагружаться мышцы ягодиц.

Бег

Если при беге в гору ты любуешься тем, как красиво двигаются носки твоих беговых кроссовок, то далеко ты не убежишь — выдохнешься. Ссутуленная спина и опущенная голова не позволяют тебе полной грудью вдыхать кислород, который сейчас расходуется исключительно быстро. Попробуй представить, что у тебя из середины груди тянется веревка, привязанная к верхушке холма, и при беге все время смотри на тот участок вершины, куда она «привязана». Так ты будешь держать правильную осанку и позволишь легким эффективно работать.

Ролики

Если при беге по ровной местности необязательно безостановочно работать руками, то при въезде на гору это становится необходимо. Синхронный ритм работы ног и рук обеспечит тебе быстрый и не особенно выматывающий подъем. Давая отмашку назад, разгибай локоть полностью, рука должна оказаться параллельной склону. Вынося руку вперед, обязательно согни ее в локте так, чтобы угол составил 45°.

ВНУТРИ

Полная гармония

У болельщиков футбольной команды уровень тестостерона (гормона, отвечающего за агрессивность и сексуальное влечение) в крови изменяется так же, как и у футболистов, за которых они болели.

Об этом свидетельствуют недавно опубликованные результаты исследований, проведенных медиками во время Чемпионата мира по футболу 1994. Замеры производились у участников и болельщиков финального матча Бразилия — Италия. У выигравших бразильцев и их фанатов уровень тестостерона повысился в среднем на 20%. На те же 20% он упал у болельщиков и футболистов проигравшей итальянской сборной. Вот такие вот оле-оле-оле получаются.

ЗДОРОВЬЕ

Глоток свежего воздуха

Что происходит с твоим организмом, если ты перестаешь курить?

Через	Реакция
20 мин	Давление и пульс приближаются к норме, улучшается кровоснабжение рук и ног.
8 часов	Уровень кислорода в крови приходит в норму, снижается риск сердечного приступа.
24 часа	Окись углерода (угарный газ) выводится из организма, легкие начинают очищаться от слизи и шлаков.
48 часов	Уровень никотина снижается до показателей некурящего человека, восстанавливается обоняние и полнота вкусовых ощущений.
72 часа	Бронхи расслабляются, дыхание становится легче, повышается уровень энергетики в организме.
от 2 до 12 недель	Улучшается кровообращение во всем организме, физические нагрузки переносятся легче.
от 3 до 9 месяцев	Проблемы с дыханием типа кашля, одышки, пыхтения и сопения сходят на нет, общее улучшение всех дыхательных функций составляет 10-15%.
5 лет	Риск сердечных приступов и инфарктов уменьшается наполовину.
10 лет	Риск заболеть раком легких уменьшается наполовину, риск сердечных заболеваний снижается до уровня риска некурящего человека.

ПО ВИНТИКУ

Видеокамера mini DV

Не так давно появившиеся на нашем рынке, они вызвали у всех огромный интерес. Что в них такого особенного?

Видеокамерой сейчас не удивишь. Небольшие, удобные, они прочно устроились в нашем быту. Правда, из их однородной массы иногда выделяются весьма оригинальные модели. Например, новая модель Panasonic NV-DS25EN обладает не только высокими видеопараметрами, но и большими мультимедийными возможностями. В сочетании с компьютером такая камера становится мощным средством для фото- и видеосъемки, монтажа с большим набором спецэффектов, создания собственных страниц в Интернете и т.д. Камера может записывать изображение как на компактную видеокассету (до 2 часов), так и на миниатюрную (с почтовую марку) карточку памяти (MultiMediaCard™ для фотоснимков).

У меня есть друг, который увлекается видеосъемкой и мечтает стать тележурналистом. Чем порадует его это устройство?

Такая камера способна снимать в полной (!) темноте в автоматическом режиме. У нее имеется встроенный высокочувствительный микрофон, позволяющий записывать разговоры далеко стоящих людей. Возможность наложения спецэффектов после съемки поможет быстро создать яркий зрелищный репортаж. DV вход/выход i.LINK позволяет без потери качества переносить изображение и звук в компьютер.

Есть ли у mini DV видеокамер недостатки?

Они слишком миниатюрны и их легко потерять или забыть.

Сколько же она стоит?

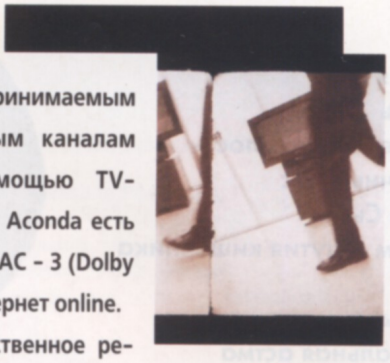
Сейчас подобные видеокамеры в зависимости от комплектации и сложности стоят от $1000.

Стало быть, пришел конец VHS-видеокамерам?

Обычные камеры сильно уступают по качеству видеоизображения, пока еще выигрывая по цене. Но это ненадолго.

Фото: FOTObank, Voller Ernst

Телевизор с будущим.
Loewe Aconda



■ Еще более технологичен, устремлен в будущее, подтверждает все имеющиеся и предполагаемые стандарты. Loewe Aconda ознаменовал появление новейшего поколения телевизоров, возможности которых переходят границы, обозначенные традиционной техникой. Главные достоинства Aconda — непревзойденное качество изображения, элегантный дизайн, абсолютно плоский кинескоп и более простое управление, по сравнению с остальными высококлассными моделями Loewe.

■ Доступ к свободно принимаемым цифровым спутниковым каналам обеспечивается с помощью TV-Digital. Помимо этого, у Aconda есть опция цифрового звука AC - 3 (Dolby Digital) или выход в интернет online. Loewe Aconda — единственное реально существующее воплощение цифровой техники будущего.

DVB
Digital Video Broadcasting

Представительство Loewe в России:
Москва, Центр, Петровский пер.,
дом 5, стр. 2, офис 10,
тел.: (095) 929-9928,
факс: (095) 921-6407.
Internet: http://www.loewe.ru

Loewe Aconda 9381 ZW

Товар сертифицирован

LOEWE.

Покупайте технику фирмы **LOEWE** только у авторизованных дилеров.
За справками обращаться в представительство **LOEWE** в России.

NuTron™

Головная боль
Мигрень
Хроническая усталость
Избыточный вес
Угревая Сыпь
Синдром вздутия кишечника
Колиты
Артриты
Бронхиальная астма
Псориаз
Экзема

Чувствительность

Вашего организма к некоторым продуктам питания может стать причиной возникновения различных заболеваний и избыточного веса.

Научно обоснованный анализ крови, проводимый в лаборатории «NuTron» в Англии, выявляет продукты, *непереносимые Вашим* организмом.

Вы получаете индивидуальный план здорового питания, составленный специально для Вас.

Соблюдение программы «НуТрон» способствует эффективной работе иммунной системы, правильному обмену веществ, увеличению жизненного и энергетического тонуса организма, общему оздоровлению – без лекарств, операций или побочных эффектов.

Телефон: (095) 956 2981
www.nutronhealth.com

ИНТЕРВЬЮ

10 вопросов о лысине

46% лысых мужчин отдали бы 5 лет жизни, чтобы снова иметь волосы. Помочь разобраться с этим обескураживающим явлением мы попросили действительного члена Общества пластических и реконструктивных хирургов России, главного врача клиники Real Trans Hair Александра Петровича Гончарова.

1. Сколько волос на голове человека и какие потери растительности допустимы?

У блондинов на голове в среднем 60-80 тысяч волос. У брюнетов — 100 тысяч. Физиологической нормой считается потеря до 100 волос в сутки. Насторожить должен момент, когда мужчина замечает, что на полотенце после вытирания головы, на подушке или на расческе остаются волосы.

2. Сколько в мире лысых?

По данным статистики, как минимум 30% мужчин лысые.

3. Каковы причины этой патологии и кто ей подвержен?

Это не патология, а косметическая проблема, имеющая в своей основе комплекс причин: гормональные, наследственные и возрастные. Запускают генетический механизм разные моменты: климат, стресс, низкое содержание белка в пище, нехватка витаминов и микроэлементов (группы В, цинка). Волосы на висках и затылке, где луковицы устойчивы к влиянию тестостерона, никогда не выпадают. Наиболее активно лысеют темноволосые, за ними следуют русые и реже других блондины. Кстати, облысение в 80% передается по материнской линии.

4. В каком возрасте начинаются эти проблемы?

Признаки облысения появляются на пике гормональной активности, в промежутке от 23 до 30 лет.

5. А как вы думаете, когда лысых было больше — раньше или теперь?

Количество лысых величина постоянная. Хотя можно отметить, что сегодня облысение помолодело.

6. Что вы скажете о народных патентованных методах борьбы за волосы?

Если помогает — пожалуйста. Любой делает попытки справиться с лысиной волшебными травами, патентованными средствами или с помощью знахарей, но изменить генетическую программу они не могут.

7. А как делается пересадка?

С затылочной области берут лоскут кожи с «жизнелюбивыми» волосяными луковицами, и крошечные сегменты — микрографты — пересаживают на облысевшие участки. Хочу заметить, что волос на голове не становится больше, но путем умелого их перераспределения хирурги добиваются хороших косметических результатов.

8. Какие ощущения во время и после пересадки?

Во время имплантации отрицательных эмоций не возникает. Пересадка проводится амбулаторно, под местной анестезией, действующей все время процедуры (от 90 минут до 5 часов). После 2-недельного реабилитационного периода, сопровождающегося шелушением, кожа головы очищается и через 2-3 месяца начинается рост волос со скоростью 1 см в месяц.

9. А реакции отторжения возможны?

Вы сами себе донор и пересаживаются ваши собственные ткани. Поэтому реакций несовместимости не бывает. Пересаженные волосы лучше растут, позже седеют, их можно мыть, стричь и красить.

10. Насколько популярна трансплантация волос?

В США в год делается 50 тысяч операций, у нас — сотни. Мужчины — люди недоверчивые и к новейшим достижениям медицины относятся с опаской, да и клиник занимающихся трансплантацией у нас пока не много.

ТЕСТ

Если тебя тревожит вопрос, не слишком ли много волос выпадает, проведи простой тест: возьми в руку пучок волос и сильным, но плавным движением (не дергая) потяни за них. Если после этого в руке останется 6-7 волос, возможно, у тебя начальная стадия облысения.

maurizia.cacciatori

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

HALTER TOP

В ЖИЗНИ И ТАК МНОГО ОГРАНИЧЕНИЙ.

ДЕЛО ВКУСА

Летом запахло

Свежо! Несмотря на палящее солнце и раскаленный асфальт, обжигающий пятки песок и слегка обгоревшую спину, сильное потоотделение и так далее. Свежо, потому что ты выбрал:

Pontaccio 21 от **Gianfranco Ferre**
Город. Лето.
Бодро и свежо: мандарин, лайм, розмарин, мускат, жасмин, нарцисс, розовое дерево.
Запоминается: древесина, кожа, пачули, мускус.

Signature от **S.T.Dupont**
Хорошая машина. Хорошая скорость.
Бодро и свежо: базилик, перец, грейпфрут, ладан, береза.
Запоминается: имбирь, бензоин.

Yang от **Jaques Fath**
Восток — дело тонкое. Но приятное.
Бодро и свежо: горький апельсин, фиалка, кедр.
Запоминается: зеленый чай, сандаловое дерево.

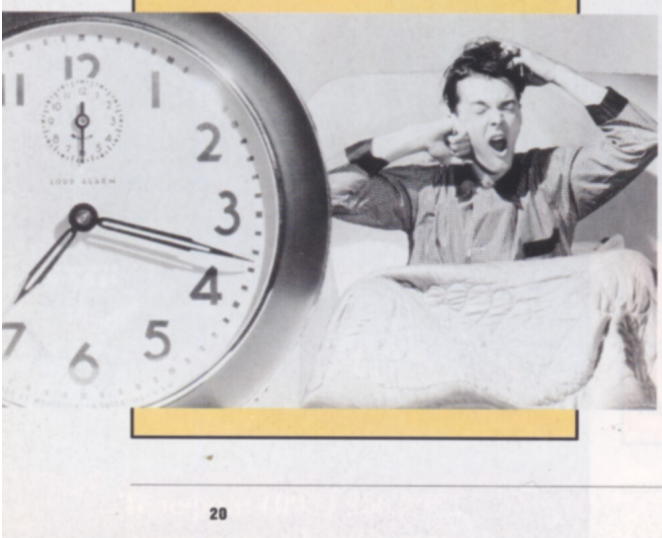
Kenzo Edition Kimono от **Kenzo**
Надевай кимоно, и живи где и как нравится.
Бодро и свежо: молодые побеги и листья, озон, шалфей, герань, мускат и гвоздика.
Запоминается: дубовый мох, ветивер, пачули.

СТРЕСС

На заре — не буди

Не надо придумывать 722-ю причину для того, чтобы еще немножко поспать поутру.

Ее уже придумали и научно подтвердили ученые Вестминстерского университета (г. Лондон), замерявшие уровень стресс-гормона кортизола у 42 добровольцев. Нам она понравилась тем, что люди, просыпающиеся позже 7.21 утра, куда меньше подвержены стрессу, чем те, кто начинает свой рабочий день раньше. «Причем циклы бурного выделения кортизола не зависят от того, когда у тебя над ухом зазвенел будильник. За это отвечают исключительно биологические часы. — поясняет руководитель исследований Энджела Клоу, — То есть просыпаться раньше 7.21 по собственной инициативе тоже неполезно».

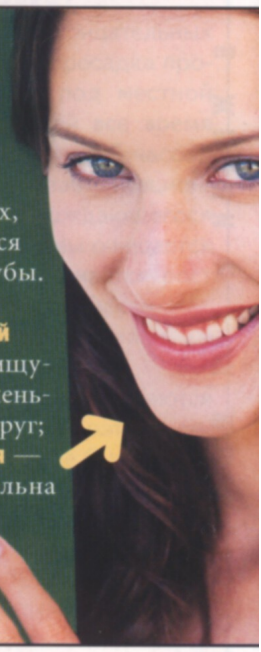


ОПЫТ

Улыбка без натяжки

Она тебе кокетливо улыбнулась. Это ты как определил? На губы ее засмотрелся?

И совершенно напрасно. Как показали исследования американских психологов, наиболее надежный способ расшифровать истинный смысл улыбки — взглянуть ей в глаза. Эксперимент состоял в том, что группе студентов мужского пола показывали видеозаписи улыбающихся женщин и просили определить, искренне они это делают или нет. Общее количество правильных оценок составило 74%. Но результат был гораздо выше у тех, кто ориентировался на глаза, а не на губы. Общий принцип:
▶**признак искренней улыбки** — чуть прищуренные глаза и маленькие морщинки вокруг;
▶**улыбка дежурная** — более продолжительна и глаза в ней практически не участвуют.



ПРО ПИТАНИЕ

Просто добавь перцу

Поперчи свою еду, и она станет более полезной.

«Пиперин, содержащийся в черном перце и ряде других специй, помогает организму лучше усваивать питательные вещества, — поясняет американский диетолог Джеймс Дюк. — Беда в том, что, для того чтобы добиться ощутимого эффекта, надо достаточно сильно перчить пищу, а далеко не все любят острое».
Однако, одна из фармацевтических компаний уже запатентовала процесс выделения пиперина из перца. Так что недалек тот день, когда нелюбители острого смогут просто принимать аккуратную пилюлю перед едой со всеми положительными последствиями.

Фото: Stone, CORBIS

ТЕХНИКА

С шумом и брызгами

Совершенства надо добиваться во всем, что ты делаешь. И Хэл Трайтс по кличке Гамбургер близок к этому. Его любимый вид спорта — прыжки в воду с максимальным разбрызгивающим эффектом. Успехи Трайтса впечатляют — он пятикратный чемпион США. И секретов своих не скрывает.

1. На старт

Став на край бассейна, прыгай вверх и вперед так далеко, как только сможешь. И только как следует отрепетировав прыжок, можешь переходить на тумбу.

2. Поза Супермена

Во время стремительного полета выпрями руки и ноги. Новички норовят и приводниться в этой же позиции. И очень напрасно. Больно ведь будет, елки-палки.

3. Прогнись

Перед удачным приводнением необходимо максимально прогнуть спину. Это избавит от неприятных ощущений твои лицо и пах, обеспечив максимальный разбрызг.

4. Финиш

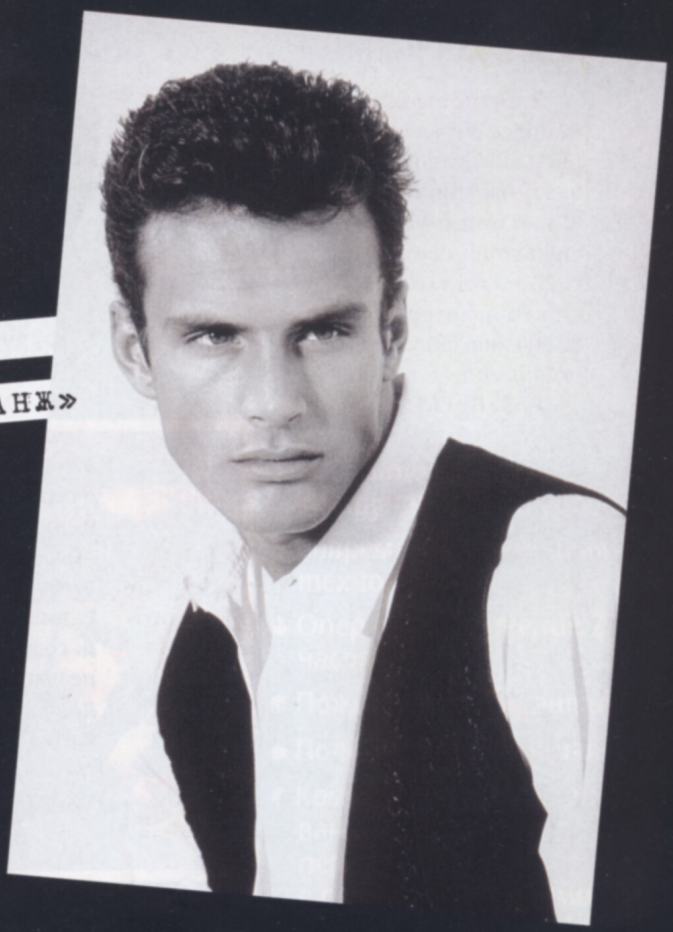
В момент соприкосновения с водой максимально отведи голову назад, чтобы не было больно. Для пущего эффекта после приводнения лучше всего застыть в позе всплывшего утопленника.

Фото: Frank O'Conner/CP Picture Archive; иллюстрации: Trevor Johnston

JACQUES
DESSANGE

СРОЧНО! КЛАССНО! ПРЕСТИЖНО!

МОСКВА. ЦЕНТР. САЛОН «ЖАК ДЕССАНЖ»



Модельная стрижка, лечебные процедуры для волос, маникюр и педикюр.
А также: массаж тела и лица, программа для похудения, тонизирующая антистрессовая программа, солярий... Все для того, чтобы выглядеть и чувствовать себя на все 100.

**Салон работает ежедневно с 9 до 21.
Выходной — воскресенье.
Наш адрес: ул. 1-я Тверская-Ямская, 7.
Тел: 200 5744, 978 6891.**

ТЕСТ

Проверь мозги

Считается, что инсульт — сомнительная привилегия людей пожилых и очень пожилых. Но это не совсем так. Например, только в США ежегодно страдают от инсульта до 25 тысяч мужчин в возрасте от 30 до 40 лет. Неприятно? Еще как. Именно поэтому мы предлагаем тебе тест.

1. Твой живот...

а. мешает завязывать шнурки
б. имеет место быть
в. у меня это называется пресс

РЕЗУЛЬТАТ: ___

2. Твое давление...

а. обычно 140/90, но ты не собираешься слушать медиков и есть лекарства
б. повышенное, но я делаю зарядку и пью соответствующие таблетки
в. обычно 120/80
г. у меня есть давление? Упс-с-ст...

РЕЗУЛЬТАТ: ___

3. В твоем ежедневном меню...

а. более 30% калорий составляют жиры и 10% калорий из холестерина
б. ты ограничиваешь количество соли
в. как минимум четыре-пять блюд из фруктов и овощей
г. 25 г клетчатки (две большие тарелки каши с отрубями)
е. 400 мкг фолатов (они есть в красной фасоли или апельсиновом соке)

РЕЗУЛЬТАТ: ___

4. Твоя ежедневная дань вредным привычкам состоит в том, что ты:

а. пьешь более 5 рюмок/50 мл водки или 1, 5 бутылки сухого вина
б. пьешь более 2 рюмок водки или 5 бокалов вина
в. пьешь от 4 до 14 рюмок водки в неделю или 5 бутылок сухого вина
г. выкуриваешь больше одной пачки сигарет
д. выкуриваешь до пачки сигарет

РЕЗУЛЬТАТ: ___

5. Твой режим тренировок...

а. примерно три раза в неделю
б. ежедневно
в. ежедневно смотрю программы канала Евроспорт

РЕЗУЛЬТАТ: ___

6. Твоя история болезни сообщает о том, что...

а. у тебя была аритмия (перебои в сердцебиении)
б. любые другие сердечно-сосудистые заболевания
в. тромбофлебит
г. диабет
д. содержание холестерина в крови не выше 240 мг/100 мл (6,0 ммоль/л)
д. депрессия (если тебе около 50 лет)
е. две твоих бабушки, отец и один из прадедушек скончались из-за инсульта

РЕЗУЛЬТАТ: ___

СЧИТАЕМ:

1. а — 4 балла, б — 2 балла, в — 0 баллов;
2. а — 6, б — 4, в — 0, г — 3;
3. а — 1, б — 1, в — 1, г — 1, д — 1;
4. а — 6, б — 4, в — 1, г — 1, д — 1, е — 4, ж — 2;
5. а — 1, б — 0, в — 4
6. а — 6, б — 6, в — 3, г — 3, д — 1, е — 1, ж — 3;

ИТОГО:

18 и более баллов Высокий риск. Не откладывай профилактический визит к врачу. Если очень не хочется, прими элементарные меры предосторожности: меньше пей, меньше ешь жирного и меньше кури. Если и после этого твое давление настаивает на 140/90, посмотри на окружающих и пойми, что вероятность того, что у них случится удар, в шесть раз меньше, чем у тебя. Обидно? Сходи все же к терапевту. Он тебя пошлет к кардиологу. И правильно сделает.

7–17 баллов Риск есть. Кое-какие изменения в образ жизни стоило бы внести. В первую очередь просмотри пункты, где ты набрал 3 и более баллов. Может, от всего этого можно отказаться? Или урезать? Или... Лучше всего для начала бросить курить.

6 баллов Продолжай в том же духе. Только не забывай, что 20% твоего лишнего веса (исходя из идеальной формулы...) повышает риск инсульта на 10%.

ОПЫТ

Лучший обогрев

Американские ученые собрали группу из 40 добровольцев и попросили их засунуть руки в ледяную воду.

Но не просто засунуть, а еще и подумать при этом о чем-нибудь приятном. Результаты эксперимента лично нас порадовали. Те из охлаждаемых, кто думал в момент испытания о сексе, держали руку в воде в три раза дольше, чем все остальные. Вывод прост: чем больше думаешь о сексе, тем выше твоя выживаемость в экстремальных условиях. Вот мы и подумали...

Не забудьте вклеить в паспорт новую фотографию!

R.T.H.
REAL TRANS HAIR

Клиника трансплантации собственных волос

Самвел Гарибян, человек известный, уверен, что внешность играет важную роль в восприятии человека и его идей.

"Эффект от операции в R.T.H. просто поразительный. Это того стоило! "

Самвел Гарибян

"Real Trans Hair" – единственная специализированная клиника трансплантации собственных волос. Вы сможете навсегда избавиться от лысины и всех проблем, связанных с ней. Сотни мужчин, уже сделавших операцию, подтверждают это.

Измени себя – изменится мир!

- Специалисты международного уровня
- Современная немецкая технология
- Операция в течение 2 – 5 часов
- Пожизненная гарантия
- Полная конфиденциальность
- Компьютерное прогнозирование результатов пересадки волос с помощью программы "Наутилус Транс Хайр"

Тел: (095)
211-30-65
211-30-61
211-15-90
211-54-32

Адрес в Internet: www.rth.ru

ЦЛМД №6784/6780

СТРАТЕГИЯ

А ты азартен...

«Вся наша жизнь — игра»,— сказал ты, взял в охапку свои наличные и отправился в обитель зла и разврата. О которой специально для тебя написали столько поучительных книжек и наснимали воспитательных фильмов... все, видимо, без толку. Ну что же, в конце концов деньги — это всего лишь деньги, а игра на них — один из самых адреналиновых и экстремальных видов отдыха — в чем-то покруче, чем, например, водные лыжи или полеты на дельтаплане.

Сразу определи для себя сумму, с которой ты теоретически готов сегодня навсегда распрощаться. Проиграв треть — возьми тайм-аут и прогуляйся по залу. Возможно, здравый смысл победит... а возможно, и нет. Чтобы облегчить себе задачу — не обменивай в кассе на фишки сразу все деньги, а только указанную треть. И не вздумай вспоминать во время игры, что крупье может продать тебе фишки прямо здесь, за столом.

Прежде чем выбрать стол, посмотри на игроков за ним сидящих. Если они явно проигрывают и переживают по этому поводу, выбери другое место. Причина тут не в «счастливых» или «несчастливых» столах. Просто многие проигрывающие очень любят портить жизнь окружающим — начать ныть, что если бы ты сейчас не ставил, то у крупье был бы перебор, а если бы ты взял еще карту, то все было бы хорошо, а снимать свою ставку не вовремя — это отпугивать хороший расклад... опять пропускаешь?!.. пришел тут, понимаешь... Хотя все это из области бреда и ты имеешь полное право играть так, как хочется, — брать, не брать, пропускать или удваивать на собственное усмотрение.

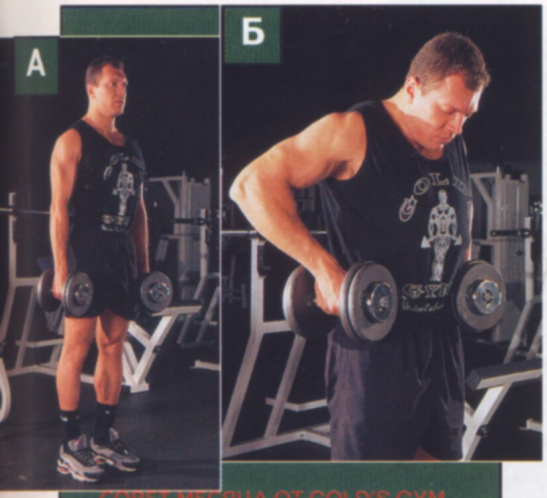
Вычислительная техника в казино — табу. Мало ли что ты там можешь насчитать при помощи электронных мозгов... Поэтому тебе придется оставить в гардеробе любимый лэп-топ.

Казино бесплатно поит своих клиентов дорогими спиртнапитками не потому, что его менеджеры помешаны на благотворительности, а по вполне понятной меркантильной причине: пьяный человек легче проигрывает крупные суммы, чем осторожный трезвенник. Именно поэтому внимательные официантки так усердно потчуют гостей дорогими коньяками и виски на халяву. Чтобы эти бесплатные подарки не обошлись тебе слишком дорого — заказывай чай или кофе. Силы воли не хватает? Попробуй ограничиться пивом или вином. И попроси официантку принести шоколадных конфет, сладких булочек или любых других углеводов — они несколько смягчат действие алкоголя. Кстати, конфеты и булочки в казино также раздаются бесплатно.

Если ты выиграл много денег, иди к менеджеру и проси, чтобы они отослали тебя домой на своей машине и с охраной — в больших казино такая услуга обязательна. Если ты долго играл и много выпил, ты тоже имеешь полное право бросить свою машину тут на стоянке и доехать домой на такси от казино. И с особой радостью тебе организуют доставку, если ты сообщишь, что проиграл все свои деньги. А еще говорят, что нельзя построить коммунизм в одном отдельно взятом месте...

На любом столе всегда указана максимальная и минимальная ставки в этой игре. Столы бывают «дорогие» и «дешевые», так что, если ты новичок, — не усаживайся не глядя за пустой стол, удивляясь, почему у соседнего — такая давка.

Иллюстрация: Влад Лесников



СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Подъем гантелей вдоль туловища

Обычно для тренировки трапециевидных мышц используют упражнение, называемое пожиманием плечами со штангой. Хотя это упражнение известно с давних пор и относительно неплохо зарекомендовало себя, все же есть более удобный способ натренировать трапециевидные мышцы. «Движение пожимания плечами не столь уж естественное, а, как известно, чем более естественны движения для нашего тела, тем более эффективны соответствующие упражнения. Поэтому я предлагаю попробовать упражнение, именуемое «подъем гантелей вдоль туловища стоя», — говорит тренер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин. — Встань и возьми в каждую руку по гантели. Исходное положение: руки выпрямлены вдоль тела, ладони обращены внутрь (А). Подними гантели вдоль тела приблизительно до уровня пояса и задержись на секунду в этом положении (Б). Голова должна быть опущена — этим достигается лучшее растяжение и сокращение трапециевидных мышц в нижней и верхней точках амплитуды».

Фото: Дмитрий Донской, Voller Ernst

ЗДОРОВЬЕ

Пить надо больше!

Что с тобой происходит при нехватке жидкости в организме.

1%–обезвоживание
Ты начинаешь чувствовать жажду.

2%–обезвоживание
Ты начинаешь испытывать чувство беспокойства, теряешь аппетит и примерно 20% своей работоспособности. Во рту становится сухо, дыхание приобретает неприятный запах, и тебе тяжело ворочать языком.

4%–обезвоживание
Чувство тошноты, головокружение, эмоциональная нестабильность. Ты понимаешь, что смертельно устал. Пить тебе, кстати, уже может почти не хотеться.

6%–обезвоживание
Ты жутко выглядишь, у тебя резко меняется цвет лица, тебя покачивает. Ты плохо координируешь свои движения, становишься агрессивным и перестаешь связно говорить.

10%–обезвоживание
В придачу ко всем более ранним симптомам у тебя нарушается терморегуляция. Начинают гибнуть клетки.

11%–обезвоживание
Теперь уже недостаточно срочно напиться воды. Химический баланс твоего организма претерпел серьезные изменения. Чтобы восстановить его, ты нуждаешься в профессиональной медицинской помощи.

20%–обезвоживание
Готовься к смерти.

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС

ДО...

И ПОСЛЕ

Лазерная трансплантация

Имплантация искусственных волос

Комбинированные операции

Трансплантация собственных волос

Последствия естественного выпадения волос у мужчин после «определенного возраста» можно исправить с помощью трансплантации волос. В Медицинском центре доктора Минкина первыми в России стали выполнять такие косметические процедуры, и за прошедшие почти 6 лет собственные волосы вновь обрели тысячи мужчин. При трансплантации волосы переносят из донорской зоны самого пациента. Узкая полоска кожи на затылке дает от 400 до 1500 микротрансплантатов (не более 1 мм в диаметре), что позволяет заполнить волосами зону значительного размера. Каждый микротрансплантат закрепляется в сделанные лазером или микроскальпелем отверстия под углом, соответствующим естественному росту волос. Эта простая процедура длится всего 2-4 часа, под местной анестезией. Через 2-3 месяца волосы начинают расти и остаются уже на всю жизнь, так как фолликулы затылочной зоны наиболее устойчивы к облысению. Для получения большей густоты волос или при очень значительном облысении показаны операции по уникальной (проводятся только в Медицинском центре доктора Минкина) комбинированной методике. Наряду с собственными волосами пациенту имплантируются искусственные волосы, которые ничем не отличаются от настоящих и держатся много лет.

Тел.: (095) 939 8606, 939 8608, 939 8511, www.minkin.ru

КНИГИ

Мастертон Г. 7 секретов суперсекса
Изд-во КРОН-ПРЕСС, М., 2000 г.

Цитата: «Мужчины не телепаты, хотя, когда речь идет о сексе, некоторые из них корчат из себя всезнаек. Школьные уроки биологии и «Плейбой-Советчик», быть может, вдолбили в голову вашего любовника общее представление о женской анатомии и ту простую истину, что всякая женщина имеет право на оргазм. Но нельзя ожидать, что он сходу угадает, какой вид сексуальной стимуляции, какие любовные игры вам нравятся больше, в наибольшей степени возбуждают вас». Сказать, что секреты, которые раскрывает г-н Мастертон, такие уж секретные, — было бы преувеличением. Но и отрицать их полезность тоже не стоит. А то, что она адресована представительницам прекрасного пола — даже хорошо. Всегда есть повод, прочитав, сделать вид, что купил это для нее. А когда она прочтет, совместно выяснить, что ей там больше всего приглянулось. Глядишь, и совпадете в том, о чем раньше и не подозревали. И флаг вам в руки.

Экзотические блюда
Изд-во «Литература», Минск, 1998 г.

Строго говоря, это может она для братско-картофельной Белоруссии уж очень экзотическая, а для нас — вполне реальная. В смысле наполненности полок магазинов. Другое дело, что далеко не все мы знаем, что и как делать со всеми этими безусловно полезными гуайявами, авокадами, спаржами и прочими маракуйями. Да и обычные цитрусовые, бананы, кальмары и креветки далеко не всегда используем так, чтобы на все 100 порадовать свои вкусовые рецепторы чем-нибудь новым и необычным. Обидно, понимаешь. Но это тем обидно, кто этой книги не читал. А нам уже нет. Мы-то уже попробовали цыпленка с бананами по-новогвинейски, омлет с ананасами по-ямайски и мидии, запеченные со шпинатом по-алжирски (не говоря уже об остром авокадо с чеширским сыром чисто по-английски). Было вкусно! Не веришь? И не надо. Некогда нам с тобою спорить. У нас тут фаршированные трепанги по-китайски уже вот-вот подойдут. Аромат фантастический — слюнки текут.

Заутер У. Учимся кататься на роликах
Изд-во «Ниола-Пресс», 1997 г.

А при чем здесь тинейджеры? Они и без этой книги на роликах такое выделывают, что завидки берут. Ну, то есть хочется, чтобы не мимо тебя легко и непринужденно рассекали, а ты рассекал. Небрежно разглядывая вожделеющие лица пешеходов через зеркальце заднего вида на собственной перчатке. Единственное препятствие — неудобно как-то вопросы дурацкие задавать. И не надо! Для того и книжки такие специальные на свете издаются. Ну а чтобы не выглядеть по-идиотски в процессе самостоятельных мучений-обучений, просто встань пораньше. Благо в июне в наших северных столицах светает рано (а где-то и вовсе не заходит) и вперед. А о том, как сохранить при этом себя в целости и сохранности, здесь тоже все написано. И очень подробно.

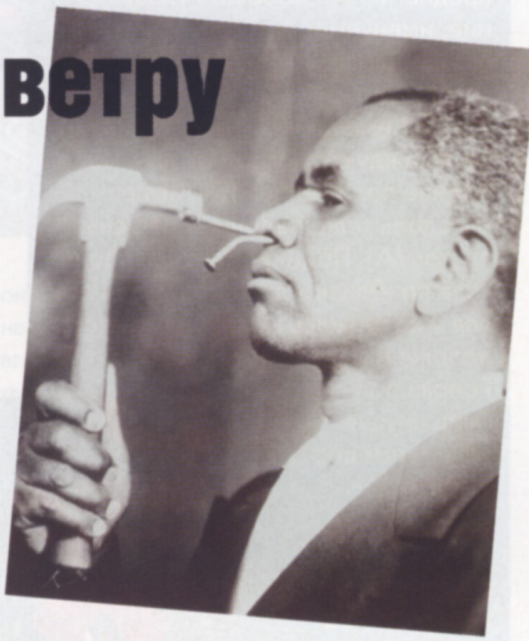
ПРОФИЛАКТИКА

Этого достаточно, чтобы тебя стошнило

Ты, конечно, знаешь, что не стоит целоваться взасос с прекрасной, но слишком пьяной незнакомкой. Медики с тобой согласны. Оказалось, что люди, зараженные бактерией хеликобактер пилори, вызывающей язву, могут передавать ее с рвотными массами. Ученые Стэнфордского университета доказали, что эти бактерии передаются контактным путем.

ВНУТРИ

Ноздри по ветру



«Не ковыряй в носу!» — говорили большинству из нас в детстве. И многие расстались с этой вредной привычкой.

Но не все. Вот, например, группа ученых из Калифорнийского университета набрала группу из 32 добровольцев и давала им нюхать различные пахучие вещества типа миндаля и перечной мяты. «Целью эксперимента было установить, как работает мозг в процессе обоняния», — пояснил руководитель группы исследователей, нейробиолог Ларри Кехил. Одним из результатов эксперимента стало неожиданное открытие: правая ноздря куда чувствительнее к запахам, чем левая. То есть если тебе придется обходить какую-нибудь помойку или еще какой-нибудь сильно одорирующий атмосферу объект, обходи его с левой стороны. А клумбу с розами, соответственно, справа.

albi

fit

самый энергичный сок

Весь ассортимент соков "Альби" в супермаркетах "Калинка Стокманн", "Седьмой континент", "Азбука Вкуса".

АЗБУКА ВКУСА

СЕДЬМОЙ КОНТИНЕНТ

КАЛИНКА STOCKMANN

Копия сертификата

УХОД ЗА СОБОЙ

До и после полудня

Хорошо-то как, Господи! На улице — солнце! Взять выходной — и на пляж, в парк, и вообще на Таити.. Но ты смотри, не больно-то загорайся.

Если ты не хочешь стать краснокожим, бери:
►Спрей для тела и волос со степенью солнцезащиты 12 от **Shiseido**
►Активизирующий и разглаживающий морщины гель со степенью солнцезащиты 15 от **Lancaster**
►Увлажняющий и питательный лосьон со степенью солнцезащиты 15 от **La Prairie**

Если ты уже погорел, то тебя спасут:
►Защитная эмульсия для тела от **La Prairie**
►Питательная эмульсия после загара от **Lancaster**
►Гель после загара для смягчения кожи от **Clarins**

ДИАГНОСТИКА

Невидимые поломки

Если после того как ты в очередной раз, черт побери, поскользнулся на банановой кожуре и у тебя что-то упорно болит, а хирург утверждает, что это всего лишь ушиб, — он может ошибаться.

Когда речь идет о переломе маленькой кости, то нередко его можно обнаружить на рентгеновском снимке лишь через некоторое время (до 2-х недель). «Если боль не проходит через 10-14 дней после травмы, — советует хирург-травматолог Джерри Хизон из Сан-Диего, — попросите вашего врача отправить вас на сканирование костей, которое дает более точные результаты, чем рентгеновский снимок». Чаще всего незаметные поломки наблюдаются...

Локоть Наружная сторона твоего локтя образована головкой лучевой кости, которая обычно ломается, когда ты падаешь на бок. Подумай, не пора ли заменить твою высокую кровать на что-нибудь пониже.

Запястье Это потенциально опасное место — маленькая ладьевидная косточка прячется в месте соединения кисти и предплечья. Ломается в 75% случаев при резком приземлении на вытянутую руку. Например, когда ты катаешься на роликах и не замечаешь, что какой-то идиот слил масло из двигателя прямо на асфальт.

Пястная кость Это называется «боксерский перелом». Нетрудно догадаться, при каких обстоятельствах он происходит. Ну, то есть когда либо челюсть слишком железная, либо стена слишком кирпичная.

Пятка Неприятности обычно возникают при неудачном прыжке с высоты более 3-х метров. Как в тех анекдотах: муж неожиданно возвращается из командировки, а его жена и ты...

Предплюсна (между большим и вторым пальцем ноги). Это происходит, когда стопа, зажатая в лыжном ботинке, фиксаторе на педали велосипеда или пасти крокодила, внезапно перекручивается.

Палец ноги Обычно случается, когда какой-нибудь добрый человек положит на твоем пути пару кирпичей в пустую в коробку от обуви или торта, а также, когда ты уронишь на ногу гантель.

КЛИНИКА

Медуза, блин, горгона...

Этот прозрачный блинчик, нежно прижавшийся к твоему телу во время заплыва, может стать причиной знатных неприятностей.

Медуза, конечно, не акула. Но каждый год в мире погибает 10-15 человек, ужаленных медузами. Чаще всего пловцы становятся жертвами таких разновидностей, как морская оса (обычно встречается у берегов Австралии), гидромедуза (Тихий океан), цианея (Атлантика и Тихий океан) и португальский кораблик (родственное медузе создание, бороздящее просторы Атлантики).
Что делать, если тебя острекала медуза (пусть даже не столь ядовитая, как все вышеперечисленные, но все равно противная)?

1. Держи пораженное место вне контакта с другими частями тела

Другими словами, не три его ни руками, ни ногами, ни подбородком: клетки жгучих щупалец долго остаются активными, и яд с них может легко перейти над другие участки кожи.

2. Звони в скорую

Если у жертвы медузы появилась внезапная слабость, затрудненное дыхание, наблюдается потеря сознания и перебои пульса.

3. Мочиться ли на рану?

Моча обладает слабым дезинфицирующим эффектом и теоретически может помочь скорейшему разрушению ядовитых клеток медузы в ране. Решай сам, готов ли ты к подобным ухищрениям.

4. Осторожно промой пораженное место

Морской водой или уксусом. Не используй пресную воду — только больнее будет.

5. Чтоб не болело

Рану нужно обработать антисептиком (любым, который окажется под рукой). Для обезболивания используй пакетик льда и прими анальгетик.

Фото: Stone

ПУТЕШЕСТВУЙТЕ С "ИННОЙ"!

АВСТРИЯ • БЕНИЛЮКС
ФРАНЦИЯ • ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
ТУНИС • ГРЕЦИЯ • ПОРТУГАЛИЯ
ШВЕЙЦАРИЯ • ЧЕХИЯ • США
ДАНИЯ • АВСТРАЛИЯ • ВЕНГРИЯ
ЕГИПЕТ • ИЗРАИЛЬ • ИТАЛИЯ
РОССИЯ • ШВЕЦИЯ • ЛЮКСЕМБУРГ

☎ (095) 742 3030, 742 1717, 742 7575
www.inna.ru e-mail: inna@caravan.ru

INNA КОМПАНИЯ ИННА ТУР

Главная страница –
обо всем,
что вы хотите
знать и делать

Теперь в Интернете!

www.
eStart.ru

НОВОСТИ

24 часа в сутки мы передаем
самые последние новости
о событиях в России
и за рубежом

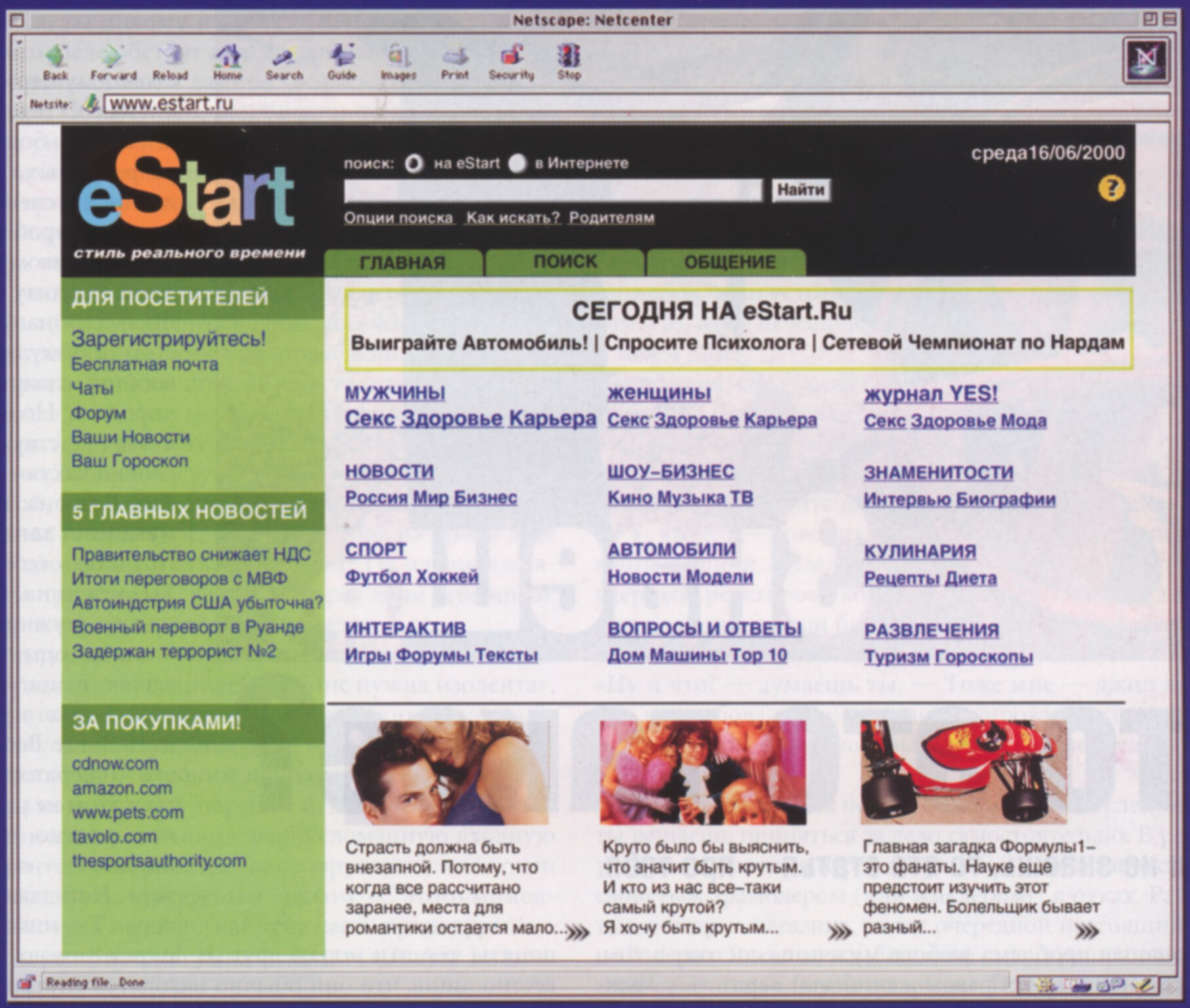
ШОУ-БИЗНЕС

Лучшие фильмы и альбомы,
новости об актерах, музыкантах
и режиссерах, чарты, рейтинги,
обзоры и интервью

ЗДОРОВЬЕ

Как оставаться бодрым
и здоровым?
Все об упражнениях,
правильном питании
и здоровом образе жизни

Стартуем здесь!
www.estart.ru.



СТИЛЬ ЖИЗНИ

Лучшая подборка материалов из журналов

Men's Health — Правильный журнал для мужчин
Yes!
COSMOPOLITAN
Драйв
marie claire
BAZAAR
Домашний Очаг
КУЛЬТ личностей

СПОРТ

Захватывающие сообщения из мира спорта. Все о футболе, хоккее и Формуле-1

ИНТЕРАКТИВ

Ваш личный гороскоп. Тесты, чаты, форумы и игры. Бесплатная электронная почта

Знаешь, что это такое?

Если не знаешь, то эта статья — про тебя.

Автор: Антон Абугов

Самая большая проблема любого мужчины состоит в том, что многие (главным образом женщины) верят — у мужчин никаких проблем нет в принципе.

— Да какие у вас могут быть проблемы? — удивляются представители иных полов. — Мужчина не переживает из-за сложных отношений в семье, он не боится в тридцать два остаться разведенкой-брошенкой, грязи он просто не замечает, и забеременеть ему не светит. Ему даже разрешается ходить с волосами на лице. Он может надевать один и тот же костюм куда угодно — на работу, в театр, на крестины и на именины. А потом в этом же костюме его и похоронят. Не говоря уже о том, что мужчины писают стоя. Какие, спрашивается, у них могут быть проблемы?

Да, стороннему наблюдателю наша жизнь может показаться довольно безмятежной. Он просто не видит тех кошмарных, ужасающих, убийственных сложностей, которыми наполнена жизнь мужчины. Да и сам мужчина о них зачастую не подозревает, особенно когда все его мысли заняты предстоящим Кубком Ролана Гароса.

Но эти ужасающие, кошмарные и т.д. и т.п. тем не менее имеют место быть. Потому что настоящему мужику постоянно приходится иметь дело с теми суровыми сторонами действительности, которые не обсуждаются на всяких дурацких женских ток-шоу типа «Я сама». Я говорю о по-настоящему серьезных проблемах. О тех запутаннейших, судьбоносных, неразрешимых, жизненно важных специфических мужских проблемах, которые не всякому писателю, даже такому крепкому профессионалу, как я, удастся сформулировать. Их вообще сложно сформулировать. Но они есть — я это чувствую. Я почти уловил какую-то из них... Ага. Вот она: **посещение магазина запчастей.**

Представь себе ситуацию. Ты мужчина. Причем не просто мужчина, а мужчина, который только что зашел в магазин запчастей, держа в руках нечто сломанное. Возможно, что это «генератор». Впрочем, ты в этом не уверен. Вполне вероятно, что эта хреновина — «трансформатор». Или даже «катализатор». Ты никогда не мог понять, чем эти штуки друг от друга отличаются. Тебе известно лишь, что они обычно находятся внутри некоторых механических объектов и любой настоящий мужик должен в них разбираться.

Такое впечатление, что у настоящих мужиков правильное понятие о механизмах появляется само собой как часть полового созревания. То есть однажды утром ты просыпаешься и видишь, что у тебя под мышкой гордо растет одинокий волос. А на следующий день ты просыпаешься со способностью самостоятельно починить автоматическую коробку передач.

Но почему-то именно с тобой этого так и не произошло. И это твой маленький стыдный секрет: ты так никогда и не сумел понять, как эти приборы устроены. Последнее механическое приспособление, с которым ты более-менее успешно имел дело, называлось «Развивающий конструктор для будущего строителя». Помнишь, ты четыре месяца пытался возвести с его помощью книжную этажерку и дело кончилось тем, что ты приколотил к нему ненароком свою парадную рубашку в клетку.

Сегодня, когда ты смотришь на разверстые внутренности сливного бачка или реактивного двигателя, все, что ты видишь, — это некие грязные железки, определить которые ты можешь исключительно как «детали». Все они очень похожи друг на друга. Более того, в глубине души ты подозре-

ваешь, что все механизмы вообще похожи друг на друга и после небольшой модификации твоя «Тойота» прекраснейшим образом может изготавливать лед для коктейлей, кофеварка проигрывать компакт-диски, а электродрель переходить в режим автопилотирования на высоте 3000 метров.

Но, разумеется, ты никому и никогда не признаешься, как у тебя на самом деле обстоят дела с техникой. Даже если тебя будут мучить паяльной лампой (объясните кто-нибудь, что это такое). Потому что, как большинство настоящих мужиков, ты убежден, что другие настоящие мужики разбираются в технике по-настоящему.

И, что самое противное, некоторые в ней на самом деле разбираются. Например, тот самый парень из соседнего подъезда (обычно его зовут Валерик), которого ты вынужден звать к себе всякий раз, когда у тебя дома особенно злобно начинают бунтовать технические приспособления.

Обычно все требования этих приспособлений ты игнорируешь. Ты просто отрицаешь их существование. С годами (особенно после того, как ты женился) ты приобрел умение гениально притворяться, что никаких сломанных вещей у тебя дома нет. Но вот наступает день, когда жена говорит тебе: «Дорогой, наша ванна провалилась на первый этаж». При этом голос жены звучит так, словно она на самом деле уверена, что это может быть проблемой. Ты идешь взглянуть, что там происходит. Увы, в этот раз даже тебе никак не удастся притвориться, что все в порядке.

«О'кей! — недрогнувшим голосом произносишь ты, делая вид, что ситуация под контролем. — Мне нужна изолента». Впрочем, при таком положении дел тебе никого больше обмануть не получится. Придется-таки вызывать Валерика.

Валерик появляется с большим ящиком инструментов (он и сам довольно крупный парень) и деловито проходит в ванную, мимоходом починив давно сломанную входную дверь. Он с интересом осматривает разрушения и наконец подзывает тебя к себе небрежным кивком. (С этого момента начинается самая ненавистная тебе часть процедуры.)

— Вот, — говорит Валерик, тыкая пальцем в какую-то загогулину. — Видите?

Ты старательно хмуришься, хотя понятия не имеешь, на что именно он намекает. Наверное, на «смеситель». Или на «распределитель». Или на штурвальное колесо от «Титаника».

— Ага!.. — киваешь ты с видом знатока.

— Вот именно, — подтверждает Валерик. — Проблема, однако.

— Что за проблема? — спрашиваешь ты. Валерик кидает на тебя уничижительный взгляд, словно он удивлен тем обстоятельством, что при таких умственных способностях ты еще сохранил способность к прямохождению. Тем не менее он еще не оставляет попыток объясниться с тобой по-мужски.

— Тут ревизия трехдюймовая, а распределитель на сифоне стоило бы отрихтовать под прокладку.

— Я так и думал, — мямлишь ты. — А починить можно?

По лицу Валерика видно, что он ждет-не дождется той минуты, когда будет пить с ребятами пиво и рассказывать, какой ты придурок и под что у тебя руки заточены. Ребята, как Валерик, такие вещи могут починить даже под общим наркозом.

— Раз плюнуть, — отвечает он. — Берешь ключ на двадцать восемь, тросик и выпуск с решеткой.

«Берешь» — это он для красоты речи говорит. Тебе брать таких вещей неоткуда. Ты даже не представляешь, где они могут водиться. Валерик представляет. У Валерика дети с полутора лет играют с тросиками и ключами на двадцать восемь.

Валерик принимается чинить сломанный предмет, а ты отправляешься в свой офис, размышляя о том, что если произойдет кризис мировой экономики и человечество деградирует до первобытного состояния, то самцы вроде Валерика будут жить в теплых и уютных пещерах, которые они построят собственными руками, и питаться деликатесами, которые они сами вырастят или поймают. В то время как самцы вроде тебя в лучшем случае будут мерзнуть под дождем на ветке, а в худшем — путешествовать в расчлененном виде по пищеварительному тракту какого-нибудь крупного хищника.

Вернувшись домой, ты отдаешь Валерику половину своей зарплаты, и он устремляется на помощь другим не-валерикам. Но, даже исчезнув, он продолжает незримо пребывать в твоем доме.

Скоро твоя жена скажет: «Видела сегодня Валеру. Он вытаскивал из канавы джип Максима Петровича».

— Лебедкой? — умничаешь ты.

— Нет. Он просто так вытаскивал, — в голосе жены ты слышишь подозрительные мечтательные нотки.

— У, круто! — говорит твой сын, на секунду отрываясь от миниатюрной модели подводной лодки с действующим ядерным реактором, которую Валерик смастерил для него при помощи пустой банки из-под спрайта и двух катушек. Тебя это, естественно, не может не тревожить.

«Ну и что? — думаешь ты. — Тоже мне — джип вытащил. Вот попробовал бы он проанализировать ситуацию на международном фондовом рынке. Ха! Посмотрел бы я на него в этот момент».

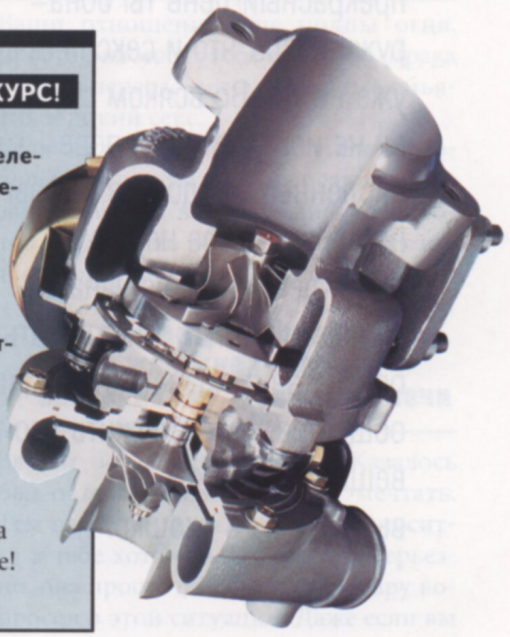
И хотя эта мысль тебя немного успокаивает, в следующий раз ты решаешь приняться за дело самостоятельно. В результате ты и оказываешься перед дверями магазина запчастей с пресловутым трамблером (или жиклером?) в руках. Разумеется, там, в недрах магазина, сидит очередной настоящий мужчина Валерик. В том же комбинезоне с перекрещенными лямками и с гаечным ключом в кармане. История повторяется.

А вы еще говорите, что в жизни мужчины не бывает проблем… MH

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Угадай, что это за железяка такая. Имеющиеся соображения шли нам в письменном виде. Приславшего наиболее полный и интересный ответ ожидает ценный приз и восхищение всей редакции.

Результаты конкурса в следующем номере!



Гуд-бай,

Автор: Александр Маленков

Запах чеснока, бигуди, равнодушный взгляд… Есть много примет увядающих отношений. Говорить с ней становится пыткой, слушать еще хуже, и вот в один прекрасный день ты обнаруживаешь, что и секс пошел уже не тот. Во всяком случае он не искупает всех перечисленных неудобств. Чтобы не портить себе нервы, об охлаждении лучше узнать заранее. И тогда либо начать борьбу за сохранение ячейки общества, либо сложить свои вещи, до того как она выкинет их в окошко.

Секс прекрасен… особенно когда думаешь про Анжелу

Случайные фантазии о посторонних объектах во время занятий сексом случаются с каждым. Но если образ старой знакомой Анжелы стал появляться как рефлекс на интимный контакт с женой Оленькой — это тревожный сигнал. Чтобы понять, есть ли еще сексуальный потенциал у ваших отношений, представь свою ненаглядную в самом возбуждающем виде. В том, который раньше сводил тебя с ума и был символом Земной Любви. Сфокусируйся на нем. Совсем не возбуждает? Похоже, что пора писать прощальную записку и искать телефон Анжелы.

На вечеринке она дрейфует по помещению, пока ты общаешься с кружкой пива

Многие пары способны веселиться в одной компании, не общаясь друг с другом по нескольку часов. По большому счету только свежевлюбленные парочки ходят все время под руку. Но если в отношениях еще теплятся чувства в каком-либо виде, пусть даже после 50 лет супружества, двое будут подавать друг другу тайные знаки внимания — взгляды, жесты или улыбки. Если из отношений ушли маленькие интимные ритуалы, это тоже плохой знак. А уж если тебе интереснее два часа выслушивать рассказ об одном ДТП от скучного малознакомого субъекта, чем пять минут поговорить со своей половиной, значит, крылатый Амур точно покинул вас, выковыряв обратно все стрелы. Она тоже не млеет от твоего общества? Тем более пора поставить вопрос ребром: не пора ли нам что-то менять?

май лав...

Ты получаешь повышение и первым делом звонишь Сереге и Юрику

Конечно, не все так просто. Серега может лучше понять, что значит эта новая должность, а Рыжий оценит, каким трудом она тебе досталась. Леха может быть причастен к этой затее, а Юрик просто способен искренне порадоваться за друга. Все они заслуживают звонка и совместного обмывания события, но если эта женщина важна для тебя — ты позвонишь ей первой. Быть вместе и в беде, и в радости — это то, что свидетельствует о настоящих чувствах. Как только порыв делиться эмоциями и событиями иссякает, иссякают и сами чувства. Верный признак того, что ты не рассматриваешь данного партнера как спутника на всю жизнь.

Хочешь разобраться в своих чувствах — представь себе, как будешь спешить к этой женщине лет через двадцать с хорошей или плохой новостью, представь ее лицо. Если вместо него гораздо отчетливее будет вырисовываться постаревшая физиономия Сереги или Лехи, значит, в твоих отношениях с подругой наблюдается явный дефицит настоящей близости.

Она забыла годовщину свадьбы или знакомства

Годовщины свадеб, дни рождения, дни всех влюбленных и невинно соблазненных... трудно упомнить все эти 342 праздника, придуманных производителями открыток. Нехорошо, конечно, но все же простительно деловому мужчине запамятовать очередной красный день вашего календаря. Другое дело — она. Женщины традиционно уделяют таким вещам гораздо больше внимания, и, если уж она не поздравила тебя с восьмимесячным юбилеем первого поцелуя в лифте, значит, она обиделась или ей просто все равно.

Чтобы узнать причину внезапного склероза, намекни ей, что заказал торжественный столик в ресторане для празднования годовщины. Если она будет сидеть букой, устроит разборку или попытается изгадить праздник любым другим путем — все в порядке. Ваши отношения еще полны огня, просто она мстит тебе за что-то. Драка плавно перерастает в страстные объятия и дикий секс.

Если же у нее просто вылетело из головы, значит, ты вообще не больно-то занимаешь ее воображение. Будь готов к тому, что вскоре она забудет и о таких ритуалах, как ночевки дома.

Она сохраняет спокойствие, когда женские голоса названивают тебе среди ночи

Звучит божественно, верно? Казалось бы, о таком можно только мечтать. Тем не менее, если женщина относится к тебе хоть сколько-нибудь серьезно, она просто обязана задать пару вопросов в этой ситуации. Даже если вы

стоите выше всяческих предрассудков и ханжеской морали. Даже если вы вместе уже 30 лет и прошли все проверки на вшивость. Ревность в той или иной форме должна существовать, и, если она не проявляется после таких ночных звонков, значит — см. заголовок. Спокойствие здесь, увы, показатель полного равнодушия.

Ты можешь даже устроить такую проверку: инсценировать звонок и проследить за реакцией любимой. Спроси ее прямо, не беспокоит ли, мол, тебя, любимая, что Анжела звонит так поздно? Если в твою голову не полетит утюг, а в ее «нет, не беспокоит» ты не услышишь ни обиды, ни даже иронии, значит, она просто ждет, пока ты уснешь и освободишь телефон.

Она перестала ухаживать за собой

Стабильность всегда влечет за собой некоторое успокоение и расслабление. Можно уже не надрываться и не стараться каждую секунду выглядеть невестой с картинки. Но всему есть предел. Если она регулярно разгуливает по квартире в драных колготках и с бигуди в волосах, есть повод насторожиться. Она перестала пользоваться дезодорантом? Не тревожится о том, каковы ее ноги на ощупь? Не экспериментирует с косметикой и прической? Значит, она считает, что рядом нет никого, чье мнение о ее внешнем виде было бы ей особенно интересно.

Впрочем, если ты и сам начал экономить одеколон и все реже утомляешь себя сменой носков, значит, тебе уже все равно, нравишься ты ей или нет.

В любом случае этим показателем тоже легко воспользоваться для проверки ее чувств. Устрой какое-нибудь мероприятие для двоих, например романтический ужин дома. Попроси ее надеть то самое платье, каблуки и все те украшения, что ты подарил. Если она, ковыряясь в носу, скажет, что устала, или согласится, но придет в трениках, это надо понимать как «дружок, ты не стоишь моего беспокойства». MH

РЕАНИМАЦИЯ ЧУВСТВ

Возможно, не все еще потеряно. Есть такое понятие как кризис отношений, а кризис можно преодолеть, если приложить немного усилий. И вообще за любовь надо бороться — так нас учили. Используй в борьбе такие приемы.

Выключи телевизор

Если бормотание ящика сопровождает вас в любое время дня и ночи, значит, вам стало не о чем говорить друг с другом. Немедленно выключи его. Образовавшееся время употребите на укрепление взаимного интереса. Договоритесь, например, в один день сходить на футбол, а в другой на показ мод или в оперетту — куда там она мечтала сходить. Кризис легче пережить в отрыве от повседневности — поездка в отпуск прибавит вам тем для обсуждения, а совместные переживания сплотят на эмоциональном уровне.

Стань хорошим

В смысле возобнови все эти открывания дверей, надевания польт, «позволь я тебе помогу» и «налить тебе чаю?». Постарайся при этом удержаться от язвительных интонаций и ироничных гримас. Подобные мелочи, между прочим, задают тон всем отношениям.

Если вы часто ссоритесь, заведите какое-нибудь особое слово или знак, символизирующие конец боевых действий. Пусть это будет только не «заткнись» и не стакан воды в лицо — что-нибудь совсем отвлеченное, например слово «шишка» или «гав-гав». Возможно, у вас уже есть какое-нибудь словечко, ставшее для вас «своим». Использование этого слова в разгар ссоры должно значить примерно: «покричали и будет, в конце концов не все так плохо». Сказав «шишка!», расходитесь по разным углам, чтобы не видеть друг друга хотя бы полчаса. За это время эмоции улягутся и вы, не успев наговорить лишнего, сможете помириться.

Руки прочь

Частая мастурбация отвлекает от живого партнера. Конечно, проще выпустить пар в ванной с помощью любимой правой руки, чем идти к обиженной особе просить ласки. Но чем чаще ты прибегаешь к такому приему, тем тоньше эмоциональная ниточка, связывающая вас. Какой вообще смысл в отношениях без секса, если вдуматься? Многое на нем, родимом, держится. Доставь ей удовольствие, и нужда в объяснениях пропадет. Звучит банально, но это лучший способ сблизиться.

Да и вообще сфера физического общения очень важна. Погладь ее, обними. Сделайте друг другу массаж в конце концов. Не лечебный, а просто так, для удовольствия. Неделя идиллии будет обеспечена.

Говори с ней

Чтобы разогнать туман безразличия, говорите на темы, интересующие каждого из вас в отдельности. Не спрашивай: «Как дела?», будь конкретен: «Чем ты сегодня обедала?», «Как приняли на работе твою новую прическу?»

Женись на ней

Да, женщины любят, когда мужчины потакают их маленьким слабостям.

When success is your business.

TITONI
OF SWITZERLAND
since 1919

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ - КОМПАНИЯ "ТОНЕР"

г. Санкт-Петербург, ул. Рылеева, 10. Тел.: (812) 275-11-90, Факс: (812) 327-08-06. E-mail: watch@toner.spb.su
г. Москва, ул. Новый Арбат, д. 19, офис 2333. Тел.: (095) 203-8467, Факс: (095) 203-89-53. E-mail: worldsp@orc.ru

РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ - СЕТЬ МАГАЗИНОВ "СИТИТАЙМ":
Суворовский пр., 30; ул Садовая, 111; ТМ "Светлановский", пр. Энгельса, 29, 2-й этаж; ТД "Фрунзенский", Московский пр., д. 60. А также: Большой Гостинный Двор, ДЛТ, Пассаж, Московский

РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ В МОСКВЕ:
Универмаг "Москва"; Салон "ЧАСЫ", Ленинский пр., 43; Салон "ЧАСЫ", Марксистская, 2;
Салон "ЧАСЫ", ул. Новый арбат, 17; Салон "ЧАСЫ", "Электронный Рай", м Пражская

Вся твоя подноготная

Ногти есть у каждого, но далеко не каждый внимательно на них смотрит. А ведь часто даже вид ногтевых пластин может рассказать многое о твоем здоровье. Изменением своего внешнего вида и цвета ногти реагируют на тяжелые заболевания, нарушения обмена, нехватку полезных веществ, а также на нервные, эндокринные или сосудистые расстройства. По состоянию ногтей можно заподозрить до 40 разных неполадок в твоем организме или сделать просто интересные открытия. Замечено, например, что тонкие и сильно вытянутые по форме ногти у молодых людей могут указывать на то, что они рано обзаведутся лысиной.

1. Голубоватые (цианотичные) ногти

Почему Это один из симптомов сердечной или легочной недостаточности, возникающий из-за нехватки кислорода в крови. Часто сопровождается одышкой и слабостью.

Что делать Обследуйся у врача и не тяни время. Дело серьезное.

2. Расщепленные и расслаивающиеся ногти

Почему Ты небрежно обращаешься с ногтями: стрижешь по сухому, подпиливаешь металлической пилкой и выкручиваешь ими шурупы.

Что делать Ухаживай за ногтями. Стриги во влажном виде, подпиливай мелкой пластиковой пилочкой, устраняя неровности — причины заусенцев и трещин. Покрой ногти защитным бесцветным лаком.

3. Горизонтальные поперечные полоски на ногтях (так называемые линии Бо)

Почему Это результат временной остановки роста ногтя, например во время тяжелой болезни и даже гриппа с высокой температурой. Их может также спровоцировать непереносимость лекарств или эмоциональный стресс.

Что делать Ничего. Гром уже прогремел. Теперь тебе остается восстановиться после болезни и подождать пока ногти отрастут и линии Бо исчезнут.

4. Белые точки и крапинки на ногтях

Почему Если бабушка говорит тебе, что это к подарку, не верь старушке. Чаще эти воздушные карманы образуются после незначительной травмы ногтя или при нехватке витаминов.

Что делать Налегай на зелень и овощи с фруктами. Поливитамины с микроэлементами тоже подойдут.

5. Бледные ногти, плоские или выгнутые, с продольными бороздками

Почему Чаще всего это признаки малокровия — анемии, нехватки железа и витамина B1. Не исключено, что ты теряешь гемоглобин в результате скрытого кровотечения или просто недоедаешь свои 15 мг железа в сутки, содержащиеся в яйцах, мясе, печени и яблоках.

Что делать На всякий случай оттяни нижнее веко и посмотри: если конъюнктива бледная, надо идти к врачу. Пусть он ищет причину твоего низкого гемоглобина.

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОТПРАВЛЯЙСЯ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- **из-под ногтевой пластинки выделяется гной;**
- **ногти побелели или, наоборот, стали синеватыми;**
- **ногти изменили цвет на зеленый, коричневый или черный и остаются такими.**

6. Хрупкие и ломкие ногти

Почему Или ты часто возишься в воде, работаешь с растворителями и едкими, агрессивными химическими жидкостями и травмируешь ногти, или у тебя непорядок со щитовидной железой. В обоих случая ногти могут даже отслаиваться.

Что делать Работай в перчатках, пользуйся защитными кремами для рук. Принимай витамины группы В — они укрепляют ногти. Попробуй воспользоваться кремом для ногтей, он есть в продаже. Если ломкость ногтей не связана с работой — покажись эндокринологу.

7. Выпуклые ногти, напоминающие часовые стекла, а концевые фаланги пальцев в виде барабанных палочек

Почему Главные причины их появления — хронические воспалительные процессы и инфекционные заболевания легких, сердца, печени и т.д.

Что делать Не паникуй, потому что между здоровым круглым ногтем и измененным, в форме часового стекла, разница все-таки есть. Посмотри на ноготь в профиль. Здоровый ноготь врастает в кожу с образованием ступеньки, а измененный ноготь врастает в кожу ровно и по прямой линии.

8. Толстые, деформированные, крошащиеся ногти серого или желтоватого цвета

Почему Похоже, что у тебя или грибковая инфекция или псориаз. В последнем случае ты можешь заметить на поверхности ногтя множественные точечные углубления, как будто кто-то тыкал в твои ногти булавкой.

Что делать Обратись к дерматологу. Он разберется и назначит правильное лечение.

9. Ногти обгрызены, а вокруг них заусенцы

Почему То, что ты грызешь ногти, свидетельствует о хроническом психоэмоциональном напряжении. Но впадать в панику и считать себя слабовольным и неуверенным в себе человеком за то, что ты бессознательно кусаешь себя за ногти, не стоит, но лучше все-таки прекратить самоедство.

Что делать Сходи к психологу. Он поможет тебе распроститься с комплексами, неконтролируемыми желаниями и обгрызенными ногтями. Еще вариант — рискни и сделай профессиональный маникюр: есть вероятность, что ты не сможешь покуситься на такую красоту. И прекращай курить. Этим ты вернешь нормальный цвет своим пожелтевшим пальцам, а заодно здоровье своим легким и сердцу.

10. Ноготь на одном пальце — черный

Почему Это — кровоизлияние. Наверное, ты ушиб палец или прижал его дверцей автомобиля, а если почернел ноготь на пальце стопы, вероятно, тебе хорошенько наступили на ногу. Почернение ногтя первого пальца на стопе встречается у спортсменов — бегунов и теннисистов — из-за плохо подобранной по размеру обуви.

Что делать Сразу после ушиба подставь палец под струю ледяной воды. Если из-под ногтя выделяется кровь, постарайся по возможности ее выдавить, потому что, накопившись, она может отслоить ногтевую пластинку. Если ноготь приподнялся, покажи его хирургу. И следи за тем, чтобы ботинки или кроссовки тебе не жали. MH

На что она купится

Я знаю, за те первые восемь секунд, которые ты на меня смотришь, ты уже решаешь для себя вопрос: хочешь ли ты переспать со мной. Ладно. Я не в обиде. Только не думай, что я остаюсь в долгу, — то же самое я делаю по отношению к тебе. Так что мы квиты. Но мой отбор тебе пройти куда сложнее — ты всего-навсего отмечаешь изгибы моей фигуры и черты лица, в то время как я куда придирчивее. Мы, женщины, любим размениваться по мелочам. Тем более что эти мелочи, с моей точки зрения, способны многое о тебе порассказать. Сейчас ты узнаешь, что я успеваю увидеть и подумать за то время, пока ты идешь ко мне из дальнего угла бара, чтобы поинтересоваться, почему я скучаю тут в одиночестве и что я делаю сегодня вечером? К тому времени как ты дойдешь, я уже почти наверняка буду знать правильные ответы на твои вопросы.

Автор: Ольга Хмилинская

Electrolux

1. Комплексный взгляд

Сперва я окидываю тебя взглядом с головы до ног, оценивая, так сказать, в комплексе. И сразу вижу дисгармоничные отклонения твоей личности. Например, коричневый ремень, вдернутый в пояс черных брюк, сразу раскроет мне глаза на то, что ни одна женщина не относилась к тебе по-настоящему хорошо — так, чтобы научить тебя выглядеть презентабельно. С другой стороны, если я после короткой инспекции смогу убедиться, что ты безукоризненно одет с головы до ног — что твой пиджак, твои брюки и твои ботинки выглядят не хуже, чем у Джеймса Бонда на королевской вечеринке, а галстук тебе подобрал, наверное, сам Готье, — то следующий взгляд я брошу на собственное скромное платьице. И пойму сразу несколько вещей.

▶Что я никогда не смогу тебя удовлетворить.

▶Что ты крайне требователен в постели.

▶Что ты совершенно во мне не нуждаешься.

▶И вокруг тебя наверняка полным-полно всяких выпендрежных топ-моделей, с которыми я совершенно не желаю конкурировать. Так что, если ты позволяешь себе выглядеть на миллион долларов, будь готов, что тебе придется тратить больше времени на то, чтобы ухаживать за дамами, которые из последних сил будут стараться держать перед тобой марку. Хотя, если бы ты не был таким безукоризненно совершенным, все могло бы решиться еще пять часов назад.

Где-то тут должен быть Знак качества.

А доставку на дом организуете?

Хорошо. Допустим, твой общий внешний вид при беглом осмотре показался мне привлекательным. Тогда я перехожу к следующему этапу наблюдения.

2. Что у тебя в руке

Очень важный момент. Что ты там таскаешь с собой по жизни?

▶Теннисная ракетка скажет мне: «Я в хорошей спортивной форме. Более того, я азартен и энергичен».

▶Книга сообщит о том, что ты чувствительный и образованный человек.

▶Газета просигнализирует: «Меня интересует, что происходит в мире и в жизни других людей».

▶Автомагнитола: «Я прагматичный и осторожный. Даже слишком».

▶Рюкзак: «Я — вечный мальчишка вне зависимости от того, сколько мне лет. Свободу движения я предпочитаю солидному виду».

▶Кожаный кейс: «Я серьезный человек. По крайней мере, стараюсь быть им».

▶Кейс из кожзаменителя, сделанного под натуральную кожу: «У меня нет денег, и я стесняюсь этого».

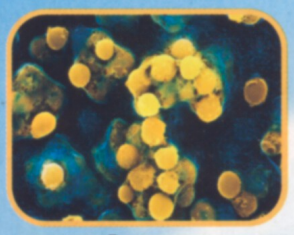
▶Сумка через плечо: «Я — кот в мешке. Возможно, у меня там контракт на пять миллиардов с Фордом. А возможно — огрызок бутерброда с дешевой колбасой».

▶Пластиковый пакет: «Я не слишком планирую свою жизнь. Как получится — так получится, сориентируемся на местности».

Табачный дым
(содержит более 4000
химических элементов)

Домашняя пыль
(увеличение в 200 раз)

Сапрофиты,
пылевые клещи
(увеличение в 600 раз)



Бактерии
(увеличение в 2000 раз)

Пыльца растений

Знаете ли вы, что в **1 литре воздуха,** которым вы дышите, содержится более **100 млн. частиц пыли?**

УНИКАЛЬНЫЕ ОЧИСТИТЕЛИ ВОЗДУХА ИЗ ШВЕЦИИ

Уникальные воздухоочистители Electrolux удаляют микроскопические частицы, которые находятся в воздухе и попадают в наши легкие при дыхании. Многие из этих частиц вызывают ***аллергию****,* ***астму*** *и* ***даже рак****. Очистители воздуха Electrolux чрезвычайно эффективно сражаются с этими частицами, отфильтровывая* ***бактерии, пыльцу, цементную пыль, аллергены, вирусы, табачный дым, радон*** *и другие частицы и газы, плавающие в воздухе.*

Информационная линия:
(095) 937 7837, (812) 303 9598

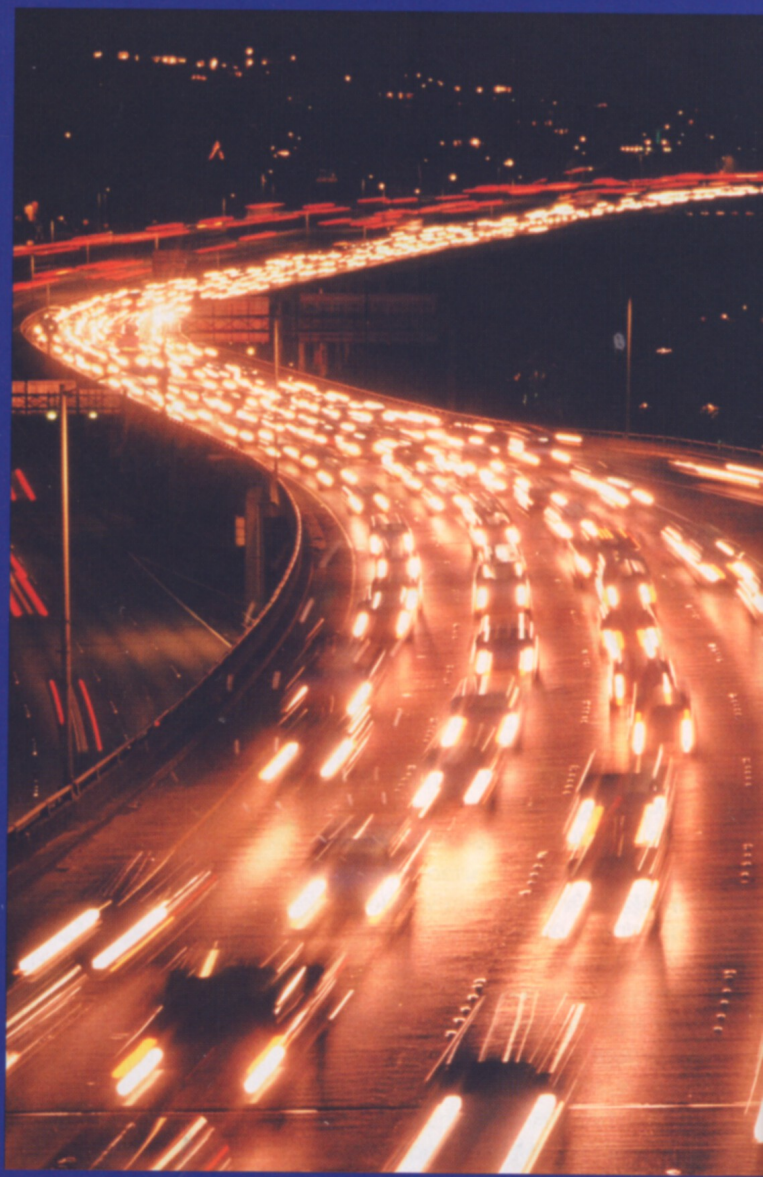
Electrolux
Швеция. Сделано с умом

ВЫ ДВИЖЕТЕСЬ В ПРАВИЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ТАРИФЫ №1

Выбирая БИ ЛАЙН GSM,
Вы получаете значительные преимущества:

- *великолепное качество сотовой связи*
- *лучшая зона обслуживания в Московской области в стандарте GSM 900/1800*
- *международный роуминг более чем в 75 странах мира*
- *самый широкий выбор современных моделей аппаратов*
- *лучшее абонентское обслуживание*
- *посекундное округление*



БИЛАЙН GSM

755-0055

www.beelinegsm.ru

Лицензия Госкомсвязи России №8758, №10005
Оборудование сертифицировано. Цены без НДС.

▶Собака: «Я согласен заботиться о другом существе».
И хотя такая поспешная оценка в пятидесяти процентах случаев не соответствует истине, женщины все равно очень внимательно смотрят на то, что мужчина держит в руках.

3. На глазок

Следующий этап знакомства — взгляд в глаза. И из этого зеркала души мы тоже ухитряемся извлечь массу информации.

▶О твоем здоровье
Красные, воспаленные, слезящиеся или с желтоватыми белками глаза сразу наводят на мысль, что у тебя что-то не в порядке со здоровьем.

ЧТО МЕНЯ ПОЧТИ НАВЕРНЯКА ОТПУГНЕТ ОТ ТЕБЯ С САМОГО НАЧАЛА

- **Ты вылил на себя слишком много одеколона.**
- **Из кармана рубашки у тебя видна веселая розовая расческа. Впрочем, скромная коричневая тоже не катит.**
- **У тебя между зубами застряли остатки твоего обеда.**
- **Которые ты теперь задумчиво извлекаешь.**
- **Специально отрощенным ногтем на левом мизинце.**
- **У тебя слишком обтягивающие майка или брюки.**
- **Твой галстук — первое, что бросается в глаза всем заходящим в этот бар.**
- **Ты причесываешься, стараясь сделать вид, что у тебя больше волос, чем есть на самом деле.**
- **На цепи, снятой с твоей шеи, можно без проблем удержать озверевшего бульмастифа.**
- **У тебя под мышками на рубашке — большие мокрые круги.**
- **Ты носишь галстук вместе с джинсами.**
- **Ты думаешь, что незаметно одергиваешь сзади трусы сквозь брюки.**
- **У тебя из расстегнутого воротничка рубашки торчат волосы, растущие на груди.**

▶О твоем уме
Очкарики до сих пор считаются умнее тех, кто смотрит на мир незащищенными глазами. Глупо, конечно, но, возможно, в этом и есть доля истины... Типа много умных книжек читал.

▶О том, нравлюсь ли я тебе
Зрачки расширились, ты слегка отводишь глаза в сторону, чтобы снова тут же устремить на меня взгляд? Ну понятно, парень, ты на крючке!

4. Проверка на грудь

Ты смотришь на мою грудь? Я делаю то же самое. Но мельком. Для меня ширина твоей груди — всего лишь второстепенный фактор оценки. Плечи и ягодицы, например, куда больше скажут мне о твоем физическом состоянии. Так что жимы со штангой от груди ты выполняешь не столько для женщин, сколько, как ни странно, для мужчин. По данным статистики, мужчины не только часто осматривают грудь представительниц прекрасного пола, но и в два раза чаще, чем женщины, обращают внимание на ширину груди других мужчин.

5. Осмотр волос

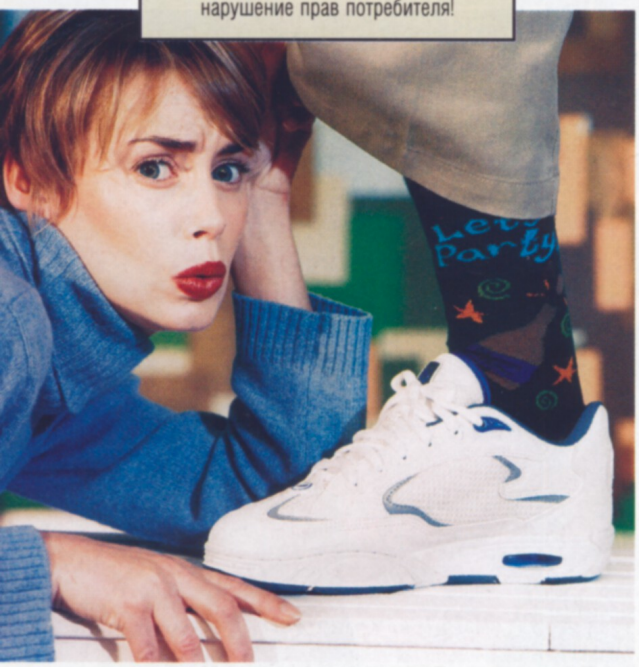
Хочется ли мне поерошить их и запустить в них пальцы? Ответ «да» означает, что я готова и на большее. Желание прикоснуться к мужским волосам — один из первых сексуальных позывов женщины. Поэтому если ты хочешь познакомиться сегодня вечером с девушкой, то шампунь для тебя важнее бритвы. Щетина на подбородке может нравиться многим дамам. Сальные слипшиеся волосы не понравятся ни одной. Если ты носишь длинные волосы, женщины склонны оценивать тебя как творческую, артистическую натуру. Но нравиться ты нам будешь, только если длинные волосы тебе идут и находятся в хорошем состоянии. Женщины говорят комплименты твоим волосам? Они любят играть ими? Они часто прикасаются к ним руками? Если ответ «нет» — значит, стоит подумать о стрижке.

6. Осмотр волос (продолжение)

Усы и бороду половина женщин считают атрибутами совершенно несексуальными. Они не позволяют мне рассмотреть тебя по-настоящему, да еще и вызывают иногда раздражение на нежной женской коже при более тесном общении. Поэтому знакомиться с женщиной лучше, не имея ни того, ни другого.
Но уж если ты решил покрыться мехом, то теперь ты обречен постоянно следить за тем, чтобы ни на усах, ни на бороде у тебя не было ни крошек, ни капель соуса — вообще ничего съестного. Потому что еда в волосах, с женской точки зрения, еще противнее, чем волосы в еде.

7. Носки

В принципе, женщины — существа мягкосердечные и любопытные одновременно. Кроме того, мы самой природой призваны относиться к мужчинам снисходительно. Поэтому...
Если ты носишь оранжевые носки с рисунком в виде зеленых бегемотов, играющих в крокет, — еще не все потеряно. Я вполне могу решить, что ты:
▶творческая натура;
▶весельчак и душа общества;
▶рассеянный гений, который не обращает внимание на житейские мелочи;
▶и вообще тебе просто недостает женского любящего руководства.
Но все будет гораздо хуже, если штанины твоих хороших, со вкусом подобранных брюк, нависая над не менее



Дайте жалобную книгу! Это же нарушение прав потребителя!

эффектными штиблетами, будут открывать полоску более светлых, чем брюки, носков. Да еще если на этих носках будет красоваться выпендрежный вензель типа трех корон, вышитых золотом. Я сразу запишу тебя в разряд безвкусных эгоистов. Потому что если уж ты одеваешься с претензией на элегантность, то изволь эту элегантность выдерживать во всем.

С логической точки зрения критический женский взгляд на эту проблему вполне оправдан:

Он хорошо одевается, чтобы хорошо выглядеть...

При этом такая важная, но некрупная деталь туалета, как носки, подобрана им неправильно...

Значит, он одевается хорошо не потому, что этого требует его природный вкус, а только для того, чтобы производить впечатление на других...

Значит, он слишком много о себе воображает...

«Нет, со мной нельзя познакомиться...»

Кстати, женщины еще терпеть не могут вида волосатых икр, игриво белеющих между брюками и слишком короткими носками.

8. Ботинки

Нечищенные ботинки — это всегда плохо. Даже если ты только что победил в ралли Париж-Даккар. Слишком узкие пижонские ботинки уместны только на торжественных мероприятиях типа посещения ресторанов и театров. В баре они будут смотреться неуместно. Кроссовки, если ты старше двадцати лет, стоило бы оставлять в спортзале. И уж в любом случае не надевать их под брюки, иначе я решу, что ты таким образом бережешь свои застарелые мозоли. Между прочим, хотя наука доказала, что все это глупости, я все равно пытаюсь определить размеры твоего пениса, глядя на длину твоих ступней...

9. ...и пальцев

Хотя никаких реальных сведений о твоем интимном строении я таким образом почерпнуть не могу. Но суеверия живучи. А уж раз я смотрю на твои пальцы, то заодно и отмечаю чистоту ногтей. И увесистость той золотой печатки в виде уродской львиной головы, которой ты наверняка порвешь мои колготки, если попробуешь положить мне руку на колено.

Беру! Заворачивать в целлофан не обязательно.

10 ВЕЩЕЙ, НА КОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ НИКОГДА НЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЯ

1. Отпечатки пальцев.
2. Форма гланд.
3. Размер яичек.
4. ...ты знаешь, боюсь, что это все, что я могу придумать. Остальное мы точно инспектируем...

То есть как «возврату и обмену не подлежит?!»

И уж что точно не ускользнет от моего внимания, так это та бледная полоска от обручального кольца, которое ты, хитрец, заблаговременно припрятал в боковом отделении бумажника.

10. Взгляд на часы

Я ненавижу себя за это. Другие женщины тоже ненавидят себя за это. Но мы это делаем. Мы смотрим на твои часы не столько для того, чтобы знать который час, сколько для того, чтобы узнать много ли у тебя денег. Но виноваты в этом не мы, а сами мужчины. Вы же помешаны на своих часах почти так же, как на своих автомобилях, и не успокаиваетесь, пока не приобретаете самую дорогую марку из тех, что доступны вашему карману. А мы уже делаем далеко идущие финансовые выводы.

11. Последняя деталь — ты сам

Ты можешь быть одет, как герой фильма «Подонки», вылить на голову пузырек столярного клея и держать в руках брошюру «Пособие начинающему диверсанту», но если ты мне понравился, я смогу сделать над собой усилие и закрыть на все это глаза. История знает многие подобные случаи. MH

ТОТ ЕЩЕ ТИП

Что бы мы там ни говорили о том, какой тип мужчин мы предпочитаем, — все эти предпочтения можно изменить. Допустим, мне лично больше всего нравятся голубоглазые блондины со скромным характером. Но это совершенно не значит, что, если однажды в мою дверь позвонит Антонио Бандерас, я сразу предложу ему убираться вон... Тем не менее надежнее всего знакомиться с женщинами, которым нравится твой тип. Они быстрее оценят тебя по достоинству. Если ты не знаешь, к какому типу ты относишься и какие женщины его предпочитают — см. следующую таблицу.

ТИП	КАК ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ	КАКАЯ ЖЕНЩИНА НА ЭТО КУПИТСЯ
Творческая личность	Длинные волосы, ярко, но небрежно одет, носишь странные украшения.	Романтическая особа, желающая стать той самой женщиной, которая наконец заставит тебя остепениться.
Интеллектуал европейского масштаба	Книга. Очки. Театральная программка, торчащая из кармана.	Не на шутку образованная девушка, которую интересуют «только серьезные отношения».
Экологически чистый поклонник здорового образа жизни	Рюкзак с эмблемой «Спасем китов-полосатиков от истребления!». Стакан березового сока в одной руке, два овсяных хлебца в другой.	Та, которая выглядит женской версией тебя самого.
Конкретный брателло	Спортивные штаны, золотая цепь, бритый затылок, кожаная куртка, корявая наколка.	Без мозгов, без принципов, без стыда и совести, но ноги — просто загляденье.
Типа хороший парень	Аккуратная прическа, чисто вымытые розовые щеки, улыбка, вызывающая доверие у всего человечества.	Большинство из нас — если ты, конечно, не слишком хороший парень. От излишнего совершенства мы быстро устаем.
Эксклюзив	Таблица биржевых сводок в руке, безупречный костюм, крокодиловый кейс, охрана сзади, сбоку и впереди.	Фотомодель, мечтающая стать домохозяйкой. Или наоборот.
Профессионал	Хоккейная экипировка, шахтерская роба, звезды на погонах, полосатая палка в руках.	Женщины, которых в мужчинах восхищает умение делать то, чего они сами не могут.

А правда, что

ДА:

1. Если ты посвятил жизнь спорту, интеллектуальные способности могут отдыхать сколько им вздумается. У тебя такой забитый график тренировок-олимпиад, что становится некогда всё. Ты редко ходишь в театры и музеи. А из всех важных политических новостей, которые ты продремал вчера после тренировки, запомнил лишь то, что Летицию Каста признали самой сексуальной моделью года.

2. Спортсмены подвержены стрессу, подавляющему умственные способности. Чем больше сил они тратят на то, чтобы добиться блестящих результатов, тем больше нервничают. Став наконец звездами мировой величины, половина спортсменов превращается в совершенных неврастеников. Поэтому половина колонок скандальной хроники обычно посвящена героям спорта — один вырвал с корнем фонарный столб на Пикадилли, другой ухо сопернику откусил...

3. Спорт приносит психологически оздоравливающий эффект только тогда, когда ты занимаешься им добровольно, — к такому мнению пришли экспериментаторы из медицинского центра университета шт. Индиана. Они брали группу депрессивно настроенных лабораторных крыс (тех, которые ели без аппетита, не отвоевывали себе территорию и не ухаживали за дамами) и помещали в боксы с беговыми кол сами. Крысы, которые бегали в колесе тогда, ког им этого хотелось, скоро нагуливали себе аппет и возвращались в группу уже на правах лидеров. же крысы, которых не выпускали из колеса до т пор, пока они не пробегут нужное расстояние, ост вались такими же печальными и угнетенными.

4. Профессиональный спорт редко обходится без травм, к концу своей карьеры всякий спортсмен обзаводится пухлой медицинской картой. В дальнейшем многие из этих травм дают о себе знать частыми болевыми приступами, а постоянные болезненные ощущения крайне негативно влияют на интеллектуальные функции.

5. По данным British Journal of General Practice, футболисты хуже всех спортсменов проходят интеллектуальные тесты. Исследователи склонны винить в этом тот факт, что футболисты часто бьют головой по мячу. Во время ударов каждый раз происходит микросотрясение мозга и страдают его клетки.

6. Исследования, проведенные учеными в спортивных залах Берлина, выявили, что каждый второй из тренирующихся там не знал, какую именно мышцу он сейчас качает. Что уж совсем глупо. Ведь когда ты представляешь себе, на какую группу мышц идет нагрузка, ты стимулируешь нервную систему этой области, что ведет к большей эффективности тренировки.

7. Когда мужчина слишком много сил тратит на спорт, их остается слишком мало на секс. Уровень тестостерона снижается после выматывающих физических нагрузок — интерес к этому делу падает. И все остальное тоже.

8. Каждый третий спортсмен-любитель, занимающийся без тренерского наблюдения, регулярно дает себе слишком высокую нагрузку, следствием чего могут явиться частые приступы депрессии.

9. Если ты вовремя не ограничишь свои тренировки разумными пределами, тебе придется познакомиться с побочным действием эндорфинов — гормоноподобных наркотических веществ, активно вырабатывающихся во время физических нагрузок. Их высокая концентрация в крови резко повышает болевой порог, и ты хуже ловишь жалобные сигналы своего тела. А бежать марафонскую дистанцию с вывихнутой пяткой — дело, прямо скажем, дурацкое.

Фото: The Image Bank, ФОТОбанк, Stone, East News

от спорта тупеют?

Когда мы прочитали этот вопрос в одном из писем, пришедших в редакцию, мы отложили свои гантели, почесали репу и потопали спрашивать специалистов. Правда, мы не совсем поняли, что они нам ответили, но, может быть, ты поймешь...

НЕТ:

1. Пульс, участившийся в момент тренировки, — это лучший подарок твоему мозгу. Усилившееся кровообращение и хорошее обогащение ткани кислородом помогают ему думать.

2. Спорт — лучшее лекарство против вредного для интеллекта стресса. Тому есть разные причины, как биохимические, так и психологические. Но принцип один — пока твое тело носится по беговой дорожке, ему не хочется переживать за судьбы Вселенной. Что касается камня на душе, то он — сущая ерунда по сравнению со стокилограммовой железкой, которая уютно пригрелась сейчас на твоей могучей груди.

3. Занятия спортом увеличивают количество нервных клеток. По крайней мере у мышей — об этом сообщают из Калифорнийского института биологических исследований. Мыши, которые вынуждены по милости исследователей вести активную жизнь (а для этого в институте масса самых странных приспособлений, в том числе даже мышиный велотренажер), имеют большее количество клеток мозга, чем их братья и сестры, которые спокойно живут себе в обычных ящиках без всяких спортивных прибамбасов.

4. При аэробной нагрузке после тридцати минут постоянного движения в организме активно выделяется вещество, называемое естественным морфином, или эндорфином. Чем выше уровень эндорфина, тем лучше настроение и тем легче тебе дается все, в том числе и усвоение информации.

5. Регулярные занятия спортом — это самый умный и дальновидный способ профилактики самых разных болезней. Например, инфаркта и инсульта. А также такой неприятной штуки, как болезнь Альцгеймера (это когда под старость у человека начинает ехать крыша).

6. У спортсменов память лучше, чем у людей, которые спортом не занимаются. Почему? Потому что за нормальное функционирование нашей памяти отвечают такие вещества, как адреналин и норадреналин. А их концентрация значительно увеличивается при регулярной физической нагрузке.

7. Спортсмены лучше, чем все остальные, способны быстро ориентироваться в ситуации. Постоянное движение приводит к тому, что они вырабатывают значительное количество серотонина — вещества, которое психотерапевты иногда называют гормоном менеджера. Серотонин способствует твоему умению быстро схватывать суть явлений и извлекать из них пользу. Кроме того он помогает тебе легко брать инициативу в свои руки.

8. Спортсмены — хорошие любовники. И это неудивительно — после победы над соперниками в напряженных соревнованиях в твой организм поступает гигантское количество тестостерона. А увеличение тестостерона всего на 1,3 пикограмма на миллилитр означает — плюс один раз раз в неделю.

9. Увеличенный выброс эндорфинов в твою кровь во время тренировки — страховка от любого рода депрессий. Так что если ты вдруг начинаешь чувствовать, что и скучно, и грустно, и некому руку подать, — попрыгай полчасика через скакалку.

Бэрримор жив!

Чему я научился у своего дворецкого

Для того чтобы укрепить и отточить у своего постоянного автора Руперта Найтингейла навыки истинного джентльмена, редакция британского издания Men's Health устроила ему своеобразную стажировку, наняв на неделю дворецкого–профессионала.

Джон Бестлей, мой 70-летний дворецкий, невозмутимо ждал меня на протяжении полутора часов. Ни тени эмоций. Он только пояснил, что сел на более ранний поезд, чтобы уж точно не опоздать к началу своего первого рабочего дня.

«Нет, сэр, прошу вас», — обозначил он наш первый совместный выход из дверей отеля. А когда мы шагали вдоль стоянки к моей машине, кратко сверяя мнения о погоде, я заметил, что мистер Бестлей идет на полшага сзади. Я вежливо притормозил. Он тоже. Я еще притормозил, и тут до меня наконец-то дошло, что он занял эту позицию намеренно. Хороший дворецкий — это тень хозяина, незаметная, но незаменимая. Так было во все времена.

И так было всю следующую неделю. Задание редакции: во-первых, перегрузить на опытного помощника как можно больше стрессов, испытываемых нормальным деловым человеком, а во-вторых, в процессе перегрузки выведать основные секреты дворецкого с 37-летним стажем. Ведь дворецкий — человек, максимально приближающийся к идеалу: весьма неглуп, тактичен, опытен и абсолютно спокоен. Причем это спокойствие заразительно. И даже если сама идея о том, чтобы нанять кого-то в прислуги, тебе категорически не подходит, от такого эксперимента не стоит отказываться. Просто потому, что, глядя на дворецкого, ты можешь многому научиться и даже кое-что переосмыслить в собственной жизни.

Секрет №1
Если хочешь получить то, что хочешь, — будь вежлив

Первой задачей мистера Бестелея было организовать пятничный ужин на 9 персон и субботний обед на 12 персон. Перспектива организации столь грандиозных мероприятий приводит меня в состояние, близкое к панике. Ничего близкого к этому у мистера Бестлея не наблюдалось. У него за плечами опыт работы в четырех посольствах и организация ужинов для клиентов на уровне. Вплоть до Рональда и Нэнси Рейган.

Чем мне особо запомнилась встреча моего нового дворецкого с шеф-поваром предстоящего мероприятия, так это их мгновенным согласием по поводу того, что для этого совершенно необходимо: 107 фарфоровых изделий, 56 хрустальных бокалов, 129 единиц столового серебра, 24 белые льняные салфетки и 3 (три!) скатерти. Когда я имел неосторожность напомнить, что речь идет всего о 9 персонах, они, не сморгнув, добавили еще десяток бокалов и дополнительные щипчики для сахара.

На этом их единодушие закончилось. Причем весьма кардинально. Планы шеф-повара рушились на глазах. «Шампанское с консоме — все равно что ночная рубашка с галошами», — пояснял мистер Бестлей. Суп должен чуть остыть, прежде чем присутствующие рассядутся по местам; если разлить его с пылу с жару, повиснет неловкая пауза. На сдержанно-язвительный вопрос шефа, не собирается ли мистер Бестлей приготовить фламбе собственноручно на виду у гостей, поступило законное возражение: дворецкий, занимающийся стряпней, похож на агента по торговле недвижимостью.

Что спасло их от взаимного хватания за грудки, так это не апатичность шеф-повара, а безукоризненно вежливая неприступность мистера Бестлея. Без приставки «сэр» он к своему оппоненту не обращался, неизменно благодарил последнего за любую высказанную мысль, даже если собирался ее тут же оспорить, и, конечно, улыбался. В результате вместо спора с пеной у рта получилась вполне джентльменская беседа на вполне пониженных тонах.

Это и был первый секрет профессионального дворецкого — искусство эффективного этикета.

Если хочешь, чтобы все происходило в соответствии с твоими желанием, будь подчеркнуто вежливым. И не думай о том, что это способ выглядеть лучше. Это способ победить в холодной войне. И мистер Бестлей это доказал, разгромив противника на всех направлениях.

Фото: Chris Duffy

ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ

Ночь была фантастической. Особое ей спасибо за это вырази в виде завтрака в постель. Для этого надо встать пораньше и...

ГЛАВНОЕ — КОМФОРТ

Вообще-то, для таких целей лучше заранее приобрести специальные подушку для спины с подлокотниками и мини-столик, а точнее поднос с укороченными ножками (устанавливается прямо на кровать над лежащей). Если таковых в хозяйстве не завелось, то можно обойтись обычным подносом, который, во избежание катастрофы, рекомендуется ставить только на прикроватную тумбочку или журнальный столик. Можно воспользоваться и сервировочным столиком на колесиках.

НИКАКИХ ЦВЕТОВ В ВАЗЕ

Цветы — это, конечно, очень романтично, но ставить вазочку с ними посреди подноса совершенно неоправданный риск. Если уж без цветов невозможно — положи прекрасную розу на край подноса.

ФАРФОР И СЕРЕБРО

Если таковых не скопилось, заранее одолжи у кого-нибудь чашку с блюдцем и тарелки из одного сервиза и серебряную ложку. Только постарайся не разбить. Плохо будет!

СВЕЖАЯ ГАЗЕТА

Если твоя подруга не биржевой брокер и не финансовый директор транснациональной корпорации, привычно начинающий день с Financial Times **или «Ведомостей», это вовсе не означает, что она категорически откажется окинуть взором заголовки, например в МК, за чашечкой кофе.**

ЧАЙ ИЛИ КОФЕ?

Если она не любит кофе, подбери чай с каким-нибудь фруктово-ягодным или экзотическим ароматом. И не наливай больше половины чашки во избежание расплескивания. Не забудь о сахаре и сливках. Можно добавить стакан минералки, сока или молока (по вкусу).

ЗАБУДЬ О ЯИЧНИЦЕ С БЕКОНОМ

Это слишком обыденно. И подать в горячем виде невозможно. Не говоря уж о том, что она наверняка тщательно следит за фигурой. Поэтому ограничься половинкой апельсина или грейпфрута, нарезанной кружочками.

Секрет №2

Детали, которые делают жизнь прекрасней

Дом благоухал, как свежевыпеченный хлеб. 16:00. Сегодня я приехал из офиса чуть раньше, опасаясь оставлять мистера Бестлея в одиночестве. Мои тревоги были необоснованны. Стол для ужина был сервирован, пылинок не наблюдалось даже в укромных уголках, а дети тихо сидели в своих комнатах и читали. Он был бодр, ласково кивал в ответ на мои вопросы и спросил, когда мы будем ужинать, добавив, что все покупки на неделю сделаны и все в полной готовности, включая мои свежевыглаженные брюки в количестве 6 штук.

Если бы у меня была библиотека с мебелью из красного дерева, то я мог бы в нее удалиться, облачившись в бархатный смокинг, которого у меня тоже нет. Все было именно так, как я себе представлял, мечтая на досуге. Я покинул мир, где ничто и никогда гладко не проходит, и вступил в обитель идеального порядка и комфорта. Работа дворецкого заключается в том, чтобы так было всегда.

Мистер Бестлей руководил вечерней семейной трапезой, набросив на руку бумажное полотенце (льняного в доме не нашлось). Наполнив наши бокалы ледяной водой, он открыл крышку посудины с первым блюдом, из которой все присутствующие по очереди брали в соответствии с аппетитом. После чего мистер Бестлей отошел на задний план. Однако именно он незамедлительно устранял всяческое свинство (когда что-то выскакивало из тарелки или проливалось из бокала). И именно он пригрозил не желавшей подчистить тарелку дочери лишением десерта. В результате все прошло на редкость мирно. Мгновенно расправившись с грязной посудой, мистер Бестлей водрузил на стол блюдо с красным виноградом.

Так завершился еще один урок, преподанный мне дворецким. Тема: уважительное отношение к деталям и мелочам жизни. Большинство из нас их или игнорирует, или ненавидит, но именно из них состоит полноценная хорошая жизнь. Немногие из нас способны осуществить грандиозные планы, но каждый в силах быть безукоризненным, когда речь идет о мелочах. Будь то свежая хрустящая простыня, отглаженная стрелка на брюках, любимое яйцо в мешочек на завтрак или бокал охлажденного до классических 10°С пива в соответствующем чуть запотевшем бокале. Все эти процессы тебе подвластны и абсолютно управляемы. И это чувство полного контроля не только прекрасное успокоительное, это еще повод для самоуважения. Способность дворецкого непринужденно разруливать любые житейские проблемы вырастает в уверенность, что ты можешь управлять чем угодно на этом свете.

И еще. Именно детали делают королем мистера Обывателя.

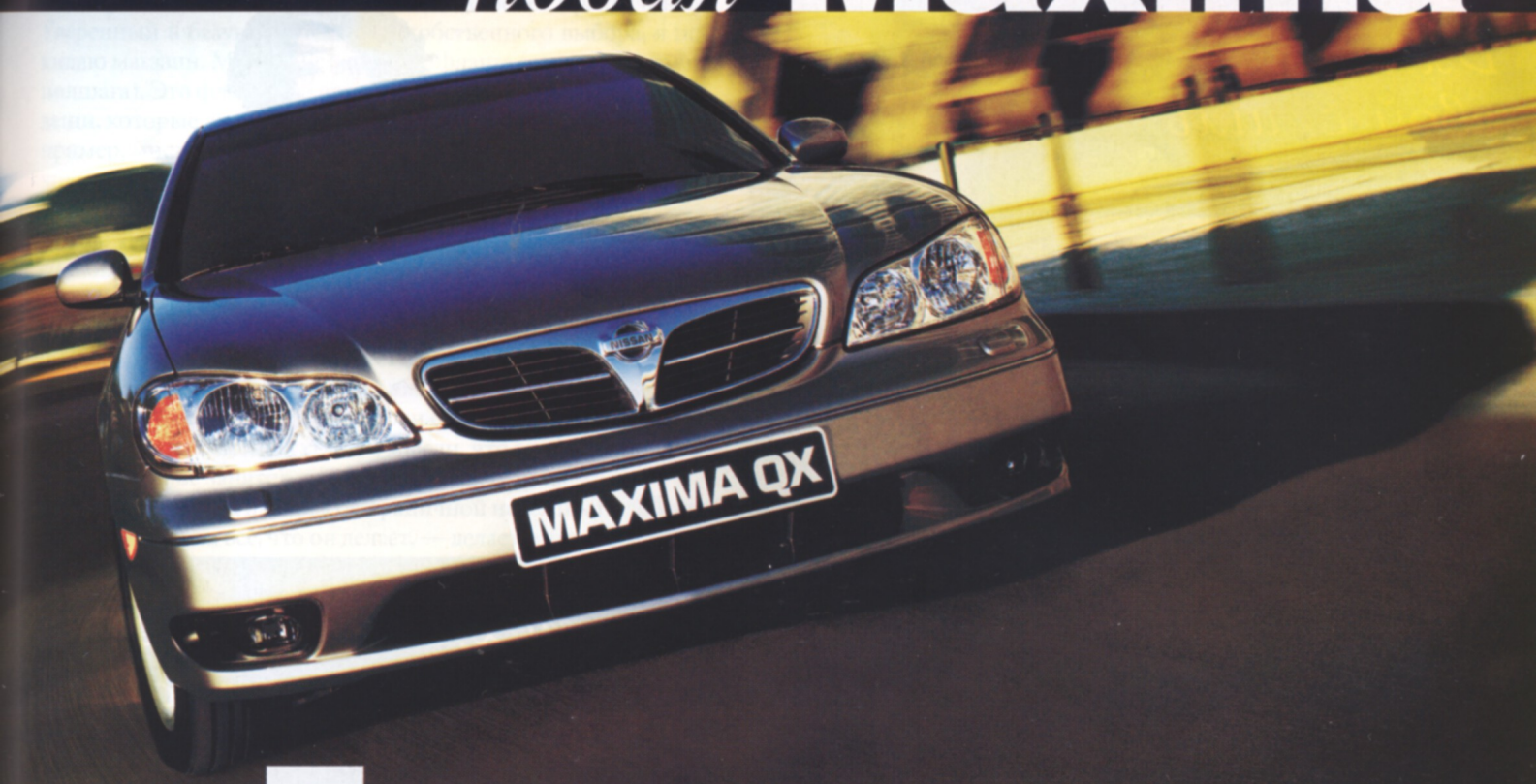
Секрет №3

Хочешь, чтобы тебя уважали, — сохраняй достоинство

Мы с мистером Бестлеем шоппингуем. Требуется какой-нибудь костюм, подходящий к грядущим мероприятиям.

«Темно-синий, черный и темно-бордовый — это ваши цвета», — говорит он со знанием дела. Как только я останавливаю свой выбор на подходящем пиджаке, мистер Бестлей мобилизует служащего магазина на поиски подходящих рубашки и галстука. Рубашка безупречна, галстук, на мой вкус, скучноват. Когда я делаю свой выбор, он отзывает меня в сторону и полушепотом: «Отличный выбор. Ваш цвет и ваш стиль. Подойдет к разным костюмам». И после небольшой паузы,

новая Maxima



ваш Бизнес-класс

Добро пожаловать на борт новой Nissan Maxima QX – флагмана нового поколения автомобилей Nissan. Место в бизнес-классе уже забронировано для Вас. С первого взгляда чувствуется, насколько автомобиль стал больше. Бизнес-класс Maxima QX – это новый ощутимо более просторный салон, отделанный элегантными панелями «под дерево». Удобные кожаные кресла с регулируемыми подлокотниками и активными подголовниками. Один из лучших в мире, мощный, бесшумный 24-клапанный двигатель V6 с объемом 2 или 3 литра. Безупречно работающая автоматическая или механическая коробка передач. Новый эргономичный дизайн, усовершенствованная многорычажная задняя подвеска и климат-контроль создают замечательные условия для отдыха в дороге. Широкий обзор, ксеноновые фары, самозатемняющееся зеркало заднего вида – это лишь несколько элементов усовершенствованной системы безопасности новой Maxima QX. Путешествуйте бизнес-классом. Не только в воздухе, но и на земле. Мы желаем Вам приятной поездки.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ

Москва

АВТО-КЕЙ	(095) 977-2001
АВТОИМПОРТ	(095) 118-3410
АВТОМИР	(095) 234-3366
АВТОЦЕНТР НА ТАГАНКЕ	(095) 912-0011
АЛАН	(095) 232-9374
ГЕМА	(095) 755-5151
GENSER	(095) 979-2010
ГРУППА НАТЦ Гм6Х	(095) 967-0680
ИНТЕРАВТОГРУПП	(095) 959-6922
ЛАДА ФАВОРИТ	(095) 450-7146
НАХИМОВСКИЙ '32	(095) 129-4594
НИССАН ЦЕНТР КУНЦЕВО	(095) 933-4033
ОЧАКОВО МОТОРС	(095) 430-0133
RTDService	(095) 332-2523
ЭЛЬВА	(095) 210-0330
ЮНИОН МОТОРС	(095) 456-3760

С.-Петербург

АВТО-ПРОДИКС	(812) 325-3400
ГЕМА	(812) 324-0100
ИЛЛАН	(812) 225-2510
РОССПАН ИНВЕСТМЕНТ	(812) 123-0120

Волгоград

МИР ТЕХНИКИ	(8442) 36-2602

Екатеринбург

УРАЛАВТОГАЗСЕРВИС	(3432) 25-9572

Н. Новгород

НИЖЕГОРОДЕЦ	(8312) 41-1309

Новосибирск

СИБАВТОСАН	(3832) 33-0088

Пермь

УРАЛАВТОИМПОРТ	(3422) 65-7652

Петрозаводск

IMPORT CAR CENTER	(8142) 74-5701

Ростов-на-Дону

АСПРОМ	(8632) 24-6674

Самара

САМАРСКИЕ АВТОМОБИЛИ	(8462) 53-0033

Тольятти

ПАРТНЕР	(8469) 32-7485

Уфа

КАЛИНА	(3472) 25-4915

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИСТРИБЬЮТОРЫ НА УКРАИНЕ

Киев

НИССАН - УКРАИНА	(044) 252-7470
НИССАН ТРЕЙДИНГ ЕВРОПА, КИЕВ	(044) 229-5350

NISSAN

ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

www.nissan.ru

Товар сертифицирован

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА, ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ.

ВИДЕОМАГНИТОФОНЫ САМСУНГ

Для тех, кто ценит свой стиль!

Для тех, кто не желает идти на компромисс

Для тех, кто не может представить жизнь без современных технологий!

ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА:(095) 797-2400

ИНТЕРНЕТ: http://www.samsung.ru
товар сертифицирован

SAMSUNG
ELECTRONI

указывая на свой выбор: «Но этот еще более практичный». Уверенный в безукоризненности собственного выбора, я покидаю магазин. Мистер Бестлей — с фланга (с отставанием на полшага). Это фланговое прикрытие — дело полезное, но есть вещи, которые дворецкий сделать не может. Или не хочет. Например, мистер Бестлей вежливо отказался устанавливать мячики для гольфа, заменять стартер в моей машине и кастрировать пса. Словом, дворецкий — это слуга, но не раб.

И еще одно фирменное «блюдо» дворецкого — атмосфера спокойного достоинства.

Дворецкий вынужден делать массу прозаических вещей, но в его исполнении они таковыми вовсе не выглядят. Разливание вина по бокалам напоминает демонстрационный опыт по химии, вынимание костей из рыбы — хирургическую операцию. Мистер Бестлей гладил брюки с такой спокойной виртуозностью, что я поймал себя на мысли, что это вовсе не такое омерзительное занятие, как мне казалось раньше.

А вот и два секрета имиджа безграничной надежности дворецкого. Во-первых, все, что он делает, — делает аппетитно, с ловкостью и уверенностью профессионала, но без малейшего оттенка показного циркачества. А во-вторых, его внешний вид всегда безупречен. Никаких пятен на лацканах, небритости и чуть потускневших ботинок — если ты демонстрируешь уважение к себе, то это чувство передается окружающим.

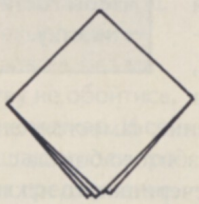
Секрет №4
Превращай все, что ты делаешь, в хороший спектакль

17.30. Пятница. Гостей ждем к шести. На кухне — дым коромыслом. А мы с женой, раскинувшись в кресле и попивая шампанское, рассуждали о том, как хороши в этом году рододендроны. Стол, сооруженный мистером Бестлеем, элегантен. Он даже внес изменения в расстановку мебели с тем, чтобы вечеринка (живое, в сущности, существо) не испытывала трудностей роста и расширения в пространстве. Последняя пылинка с моего костюма, последнее выравнивание галстука и... «Все готово», — со знанием дела говорит дворецкий и заступает на вахту. В черном смокинге, светоотражающих ботинках и брюках, о стрелки которых можно порезаться, мистер Бестлей застывает в прихожей в ожидании первого прикосновения к звонку входной двери. Он встречает гостей, обнося аперитивами и шампанским на ослепительно сияющем серебряном подносе. Мы с женой чувствуем себя гостями на этом шикарном приеме. Впервые мы можем сходу развлекать гостей, не заботясь о том, что где-то чего-то не хватает.

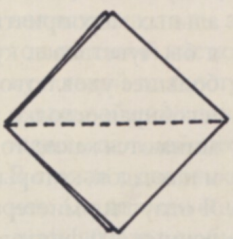
19.15. «Мадам, ужин подан» — звучно, не помпезно и очень вовремя. Публика уже созрела. Минимальная суета при рассаживании, и еда пошла. Поначалу все внимание на дворецкого. Но после третьего блюда он превращается в привидение, которое появляется и исчезает то тут, то там. Только истинные дворецкие могут становиться невидимками. Предметы пере-

КАК СЛОЖИТЬ САЛФЕТКУ

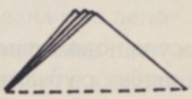
Чтобы добавить нарядности столу или просто развлечь спутницу в ожидании, пока официант наконец подаст вам заказанного омара, сооруди из салфетки цветочек.



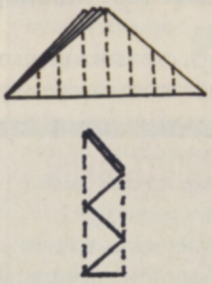
1. Сложи большую льняную салфетку пополам. Потом еще раз пополам, чтобы получился квадрат. Подровняй углы.



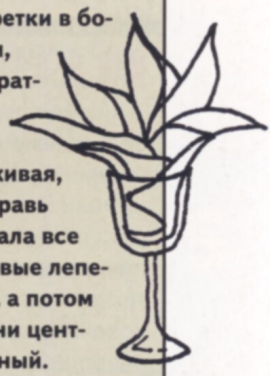
2. Возьми два уголка и отогни их наверх.



3. Переверни салфетку и отогни оставшиеся два уголка так, чтобы в результате получился треугольник.



4. Сложи салфетку гармошкой. Чем больше загибов — тем пышнее цветок.



5. Помести основание сложенной салфетки в бокал и, аккуратно придерживая, расправь сначала все боковые лепестки, а потом отогни центральный.

мещаются сами собой. И очень дисциплинированно. Когда все следы пиршества испарились, как по мановению волшебной палочки, и на столе появилось уже знакомое блюдо с красным виноградом, я усвоил еще один урок: есть вещи, которые стоят того, что ты за них платишь.

«Спасибо, Джон, — сказал я прощаясь. — Отличная работа!»

«Естественно», — ответил он.

Секрет № 5
Не ко всему, что облегчает жизнь, можно привыкнуть

Субботний обед прошел столь же гладко, как ужин накануне. Даже двухметровая пластиковая змея, притаившаяся в гостиной (сюрприз для гостей), не смогла сломить самообладание мистера Бестлея. Но если честно, было заметно, что он подустал играть роль дворецкого при новых богатых. Это все равно что заставить опытного хирурга работать раздельщиком в мясном отделе. Чтобы быть хорошим хозяином, нужно не только использовать все возможности дворецкого, но и самому обладать долей аристократизма.

Ивор Спенсер, владелец школы дворецких в Далвиче, сказал мне: «Нувориши — неплохой источник заработка для моих студентов, но их отношения редко залаживаются. Простые люди непривычны к такому образу жизни. В присутствии дворецкого они чувствуют себя неуютно». И я знаю почему. Когда гости разъехались и рабочий день дворецкого истек, я подвел итоги недели. Да, его работа избавила меня от лишних стрессов, но когда он удалился, я испытал облегчение, какое испытываю после отъезда гостившей у нас тетушки.

И еще один урок: прежде чем обзаводиться дворецким, позаботься о приобретении замка или, хотя бы, особняка.

Несмотря на все удовольствия, которые я получил от этих идеальных мероприятий, я бы чувствовал куда большее удовлетворение, самостоятельно открывая бутылки и собирая осколки разбитого бокала с пола. Если мне и вспоминаются какие-то вечеринки, то исключительно из-за ляпов и накладок, которые во время их имели место быть.

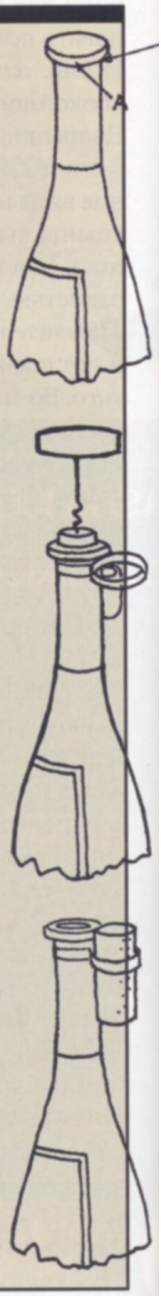
Я отпустил мистера Бестлея на день раньше, заплатив оговоренные 600 фунтов (около $1000) и пожав руку на прощание. В понедельник я вернулся домой на полчаса позже, чем обычно. В доме царил привычный беспорядок. Дети орали и занимались армрестлингом. Жена в джинсах и свитере заказывала по телефону пиццу. Она была ласкова и довольна, сказала, что не успела заехать в супермаркет и, кстати, в гараже опять заклинило дверь. Я улыбнулся, поцеловал ее и облегченно вздохнул. Я снова стал хозяином своего дома.

КАК БЫСТРО ОХЛАДИТЬ ВИНО

Если ты спешишь на пикник в жаркий полдень, а лед безнадежно растаял — не стоит печалиться. Хорошенько намочи газету, оберни ею бутылку и попроси, чтобы подруга подержала ее у открытого окна машины. Если увеличить скорость до 90 км/час, через 5 минут вино достигнет идеальной для употребления температуры. Если, конечно, не разобьется, когда ты будешь преодолевать очередную колдобину.

ПОКАЖИ ПРОБКУ

Для знатоков хорошего вина изучение пробки — один из важных элементов дегустации. Если ты подозреваешь, что среди твоих гостей есть винные фанаты, — не откажи им в этом удовольствии.



Для этого существует простой и ненавязчивый метод.

▶Поверни бутылку этикеткой к себе и острым ножом срежь верхнюю часть фольги, освободив верх пробки. Затем надрежь фольгу на горлышке от точки A до точки B, оставив кусочек 6-7 мм. Отступи на 6-7 мм вниз и сделай аналогичный надрез.

▶Перекинь кольцо из фольги через верх горлышка бутылки. Вытащи пробку и вложи ее в кольцо из фольги узкой частью вниз.

▶Подавай бутылку так, чтобы гости видели этикетку.

Элементарно, Ватсон?

Если ты заключил пари, утверждая, что последний раз дворецкие в России наблюдались в конце первой четверти XX века, — ты проиграл. Есть в нашей стране дворецкие!

Правда, их всего 6 (скоро будет 10), и только в московском отеле Aurora Marriott Royal, и только для его VIP-гостей. Но зато это настоящие дворецкие международного класса, обучавшиеся под руководством г-на Роберта Ватсона, клиентами которого были Тина Тернер, Лайза Минелли, Майкл Джексон и другие звезды шоу-бизнеса. С ним-то мы и решили поговорить, прочитав статью нашего британского коллеги-журналиста. Во-первых, чтобы сохранить объективность (дворецкий ведь тоже имеет свой взгляд на клиентов). А во-вторых, чтобы прояснить кое-какие вопросы, возникшие у нас по ходу дела.

Роберт, дворецкий — персонаж большинства английских романов XIX и начала XX века, — в дальнейшем испарился и со страниц книг, и из реальной жизни?

Не совсем так. Но почти. Когда трудные времена Европы, да и Америки остались позади, стало очевидно: если у тебя есть процветающий бизнес, жена-фотомодель и большой дом, необходимо, чтобы при всем этом можно было нормально жить, принимать гостей и т.д. Большой дом — это тот же завод. Малейшее нарушение технологии — и все идет кувырком. Словом, без менеджера по производству не обойтись. Дворецкий и есть этот менеджер. И сейчас спрос на эту возвращающуюся профессию явно превышает предложение.

С домами более-менее понятно, но при чем здесь отели?

На самом деле, это совсем недавнее изобретение. В 1991 году в Лондоне открывался отель «Лейнсборо». Здание в викторианском стиле, соответствующие интерьеры. Фигура дворецкого вписывалась в них идеально. Она же идеально укладывалась в концепцию «быстро добиться высокого престижа нового отеля». Поверь, в Великобритании это сделать непросто. Эксперимент удался. Дворецкий в отеле — это принципиально новый уровень обслуживания. Правда, для этого пришлось изменить концепцию традиционного дворецкого.

В чем разница?

В доме или замке все время работаешь с одним боссом, а в отель клиенты приезжают на 2-3 дня. И, хотя дворецкие стараются работать с одними и теми же клиентами (и наоборот), за такой короткий срок трудно наладить хорошие отношения. Традиционный дворецкий куда более спокойная профессия. Если работаешь в частном доме — по опыту знаешь, какой кофе любит мистер Смит, сколько туда надо класть сахара и лить сливок. Опять же, если у босса на утро назначена деловая встреча, то ты знаешь: надо приготовить синий костюм, голубую рубашку и такой-то галстук. Если не знаешь о дальнейших планах, просто стоишь и ждешь дальнейших распоряжений. В случае с дворецким отеля все сложнее. Он должен еще до приезда босса знать, что тот любит кофе-эспрессо с двумя кусочками сахара, бананы и шампанское, а не чай с бергамотом, авокадо и красное вино. Здесь, конечно, помогает то, что о клиентах высокого уровня достаточно просто получить довольно подробную информацию. Не говоря уж о том, что каждый

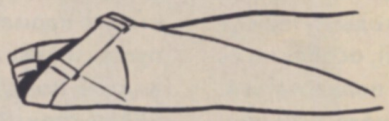
СОВЕТЫ ОТ РОБЕРТА ВАТСОНА

Утюг — гениальное изобретение человечества, но и без него живется неплохо. Особенно если умеешь правильно складывать вещи и упаковывать их в сумки и чемоданы.

БРЮКИ

Убедись, что в карманах ничего не завалялось. Сложи брюки по стрелкам и разложи на столе. Внутри брюк заверни карманы вверх.

1. Придерживая одной рукой заднюю часть пояса брюк, отверни переднюю, как показано на рисунке. По линии сгиба положи плотно скрученное в трубочку бумажное полотенце. Переверни сложенные брюки.

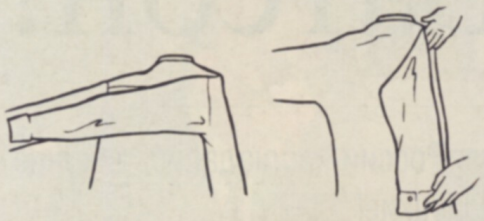


2. Возьми штанины примерно в 30 см от низа и, придерживая их другой рукой, складывай так, чтобы первый сгиб совпал с поясом. Для пущей надежности можешь переложить место второго сгиба все тем же скрученным полотенцем. Подверни 30-сантиметровый остаток.

3. Тщательно разгладь все морщинки на самом уязвимом месте брюк — коленях — и пакуй сложенной частью вниз. Вторую пару пакуй сложенной частью вверх. И так далее.

Фото: Илья Бушунов; иллюстрации: Влад Лесников

РУБАШКИ И СВИТЕРА



1. Все пуговицы, кроме верхней, застегни через одну. Положи рубашку на стол спинкой вверх и разгладь складки.

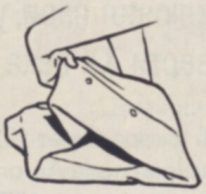
2. Возьмись за рубашку у бокового шва и загни ее примерно на одну треть ширины, затем расправь рукав.

3. Сложи рукав под углом примерно в 45° так, чтобы он был параллелен линии первого сгиба.

4. Вторую сторону сложи точно так же и заверни нижний край рубашки так, чтобы он закрывал манжеты.

5. Последнее складывание. Практически пополам.

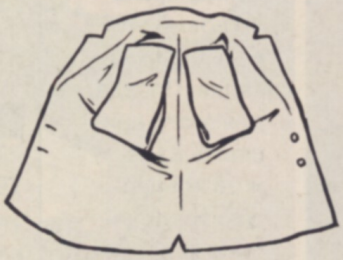
6. Переверни рубашку и расправь воротничок.



ПИДЖАКИ

Этот способ складывания поможет перенести все невзгоды путешествий, особенно если пользоваться бумажными полотенцами.

1. Удостоверься, что все карманы пусты, и клади пиджак подкладкой на стол. Расправь рукава.



2. Согни рукава пополам так, чтобы их нижние края совместились с плечами. Места сгибов проложи скатанными полотенцами.

3. Возьми пиджак за лацканы и сложи его подкладкой вверх так, чтобы борта были параллельны друг другу.

4. Сложи пиджак, перегнув пополам вдоль, а потом поперек.

5. Сложенный пиджак упакуй в пластиковый пакет. Или неси, перекинув через руку.

отель имеет собственное досье. Но это не самое главное. Главное — поставить себя на место босса и предугадывать все его желания за 5 минут до того, как они появятся. А в случае с американцами — за 12 минут...

Всего-то?!

Шутку понял. На самом деле даже скупая предварительная информация содержит достаточное количество деталей для того, чтобы опытный дворецкий мог составить довольно точный психологический портрет будущего босса. Конечно, бывают ошибки, ну да не ошибается тот, кто ничего не делает. Кстати, однажды у меня был босс, который нервничал, когда все шло излишне гладко. Приходилось делать промашки специально, чтобы он имел возможность повозмущаться и почувствовать себя комфортно. Главная задача дворецкого отеля — помочь человеку, напряженному после дальнего перелета и связанных с ним неурядиц, почувствовать себя как дома и расслабиться. Дворецкий понимает: если на него кричат — это не его вина, это его работа. Как-то мне достался клиент, который проиграл в Лас-Вегасе 2 миллиона долларов. Было очень непросто поддерживать его в ровном настроении. Остальное — дело техники. Встретить, распаковать, предложить кофе или шампанское, следить, чтобы номер был вовремя убран, чтобы весь гардероб и ботинки босса были в полной готовности, чтобы босс был в хорошем настроении, а если это не так, то сообразить, чего ему для этого не хватает.

А как насчет организации вечеринок и приемов?

Я, к примеру, несколько лет работал в домах. В Лондоне и Монте-Карло. Это было забавно. Не все могут себе позволить держать постоянного дворецкого, поэтому нередко приглашают его на неделю для того, чтобы все запланированные мероприятия прошли на высшем уровне. Дворецкий задает два вопроса: сколько будет гостей и какую сумму клиент планирует потратить. Остальное: меню, подбор вин, музыка, обслуга и сервировка — его дело.

Не возникает разногласий?

Здесь есть простое правило: если не смог вежливо переубедить сразу, вспомни о том, кто оплачивает счет.

Футбоманы всех стран, объединяйтесь... ... с Philishave Hairtrimmer

товар сертифицирован

Если самые захватывающие моменты твоей жизни длятся ровно 90 славных минут ...

Если твой любимый пейзаж - священная зеленая поляна...

Если твой верный пес обречен всю жизнь носить гордое имя одного из великих нападающих...

... значит ты - почти футбольный маньяк.

Почему почти? Да потому что у тебя наверняка нет последнего писка футбольно-маньячной моды - машинки для стрижки волос Philishave. А на носу Еврокубок 2000!

Не ударь лицом в грязь! Купи машинку для стрижки волос Philishave с 10 июня по 2 июля в одном из магазинов-участников акции и ты получишь:

- настоящий футбольный мяч (при покупке моделей HQ C488, HQ C446)
- крутую футболку с логотипом Philishave (при покупке моделей HQ C240, HD C242)

Мировая футбомания начинается! Присоединяйся!

Philishave Hairtrimmer. Такой же болельщик, как и ты.

Philishave Hair Trimmers
UEFA EURO 2000
Official Sponsor

PHILIPS

Изменим жизнь к лучшему.

PRECOR® USA
Work Out Smarter®
www.precor.com

МОСКВА: (095) 974-7504 · С.-ПЕТЕРБУРГ: (812) 320-6616 · КИЕВ: (044) 245-0089 · МИНСК: (017) 211-3333
Н. НОВГОРОД: (8312) 30-5257 · НОВОСИБИРСК: (3842) 21-7181 · ЧЕЛЯБИНСК: (3512) 61-9535

Весь спектр оборудования для фитнес-залов от крупнейшей американской компании Precor.
Беговые дорожки для дома вы можете приобрести в оптовом и розничных магазинах спортмастер, справочная служба: (095) 956-2810.

Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC.
Телефон (7+095) 937 12 37, факс 318 65 55.
Товар сертифицирован.

РОКОВО

Сюда в костюме и при галстуке ходить не стоит. Помять могут ненароком — страсти вокруг кипят нешуточно-роковые. Твой стиль на рок-концерте — свободный, яркий, бесшабашный, в общем «свой». **Джинсы** Levi's только молодеют от тяжелых испытаний. В **куртке** Chevignon, **бандане** и **ремне для джинсов** Levi's не стыдно выйти и на сцену. **Майка** Chevignon изящно облегает байкерский торс, а **очки** Adidas помогают скрыть истинное отношение к происходящему. **Модные носки** Levi's с белыми носками и пятками не стыдно повязать вместо банданы, **кроссовки** Cesare Paciotti 4US помогут устоять на полу скользком от крови и пива. **Переводная татуировка** на видное место, **брелок** Tiffani в виде замка, **беруши** к бою — и можно начинать плющиться.

What's New
by
Panasonic
ВСЕГДА ЧТО-ТО НОВОЕ

Чем меньше – тем лучше

Mini DV Digital Video Cassette

Самая компактная в мире

видеокамера стиля Palm теперь с **MultiMediaCard™** на 1 марта 2000 г.

Digital Size
DS55D

• **МУЛЬТИМЕДИА-КАРТА**

Передача данных на PC

Вы можете записать до 100 фотоснимков на прилагаемую к камере DS55D мультимедиа-карту и до 400 на поставляемую отдельно карту. Полученные фотоснимки удобно редактировать на Вашем персональном компьютере. С помощью данной технологии упрощается работа с электронной почтой и дизайном web-страниц.

DS25
- **Мультимедиа-карта**
- **Ночная съемка**
- **Микрофон с приближением**

DS99
- **Оптический стабилизатор изображения**
- **Большой ЖК-экран в 3,8 дюйма**
- **Прогрессивная фотосъемка**

EX3
- **Самая компактная и легкая видеокамера в мире** (с ЖК-экраном на 1 марта 2000 г.)
- **Европейская видеокамера года 1999-2000 (EISA)**

DS35
- **Самая компактная видеокамера в мире** (стиля Palm на 1 марта 2000 г.)
- **Картинка в картинке**

DS15
- **Ночная съемка**
- **Микрофон с приближением**
- **Наложение эффектов после съемки**

DiGitAL WoRLd 2000

Sydney 2000
Team Millennium Olympic Partner

Москва: • ДИАЛ Электроникс - 916-00-10 • М.ВИДЕО - 921-03-53 • МИР - 152-40-01 • МХМ - 290-05-98 • ПАРТИЯ - 742-50-00 • Солярис - 951-99-44 • ТЕХНОСИЛА - 966-01-01 • Электрический Мир - 745-88-88 • Эльдорадо - 976-51-60 **С.-Петербург:** • Домино - 296-85-23 • Мир Техники - 327-58-29 • Panasonic - 271-06-88 • Panasonic Plus - 272-24-05 • Сатурн - 316-74-29 • SL Electronics - 242-03-01 • Эльдорадо - 327-59-95 **Алматы:** • Азия - 33-01-09 • Silk Road - 30-41-39 • Сулпак - 64-73-30 **Владивосток:** • В-Лазер - 46-10-26 • Лазер-Электроникс - 43-18-00 • Центр-Электроникс - 49-64-02 • У Дворянского гнезда - 41-46-07 • XXI век - 43-12-31 • Электрик-Центр - 41-33-66 **Екатеринбург:** • Планета Видео - 61-17-24 • СЕНТОЗА - 51-30-01 • Фаворит - 24-22-86 • Эльдорадо - 29-91-76, 51-71-48 **Казань:** • Эльдорадо - 57-36-93, 43-18-23, 68-50-65, 93-04-72 **Калининград:** • Panasonic/Technics - (0112) 46-27-94 **Киев:** • ДОМОТЕХНИКА - 227-21-65 • MWM - 212-20-15 • Планета Электроники - 446-51-43 • Фокстрот - 211-41-93 • Шар - 225-22-24 • Шельф - 220-44-56 **Краснодар:** • National/Panasonic/Technics - 62-53-68 • Эльдорадо - 53-14-67, 33-38-57 **Красноярск:** • Panasonic - (3-91-97) 2-11-33 **Минск:** • ELECTRO LAND - 231-32-59 • Panasonic/Technics - 229-22-99 **Мурманск:** • Лидер - 47-63-44 **Новосибирск:** • Panasonic - 29-49-75 • Эльдорадо - 10-30-44 **Омск:** • Мир Видеокамер - 31-12-15 **Пермь:** • ТЕХНОСИЛА - 64-64-13 **Ростов-на-Дону :** • ААА - 65-36-90 • ТЕХНОСИЛА - 62-42-36 • Электрик Сити - 32-17-59 • Эльдорадо - 34-57-87, 62-42-62 **Ставрополь:** • ТелеМир - 76-49-32 **Челябинск:** • Голованов и компания - 65-49-87

www.panasonic.ru

ЧЕМ У ТЕБЯ ГОЛОВА ЗАБИТА?

В следующий раз, когда она задаст тебе этот вопрос, — дай ей прочитать вот это.

То, что мы и женщины смотрим на вещи по-разному, — факт общепризнанный. Но почему так происходит? Вроде бы с детского сада до дома престарелых мы с ними все время находимся вместе... где они успевают нахвататься этого инакомыслия? Оказывается, все это было подстроено еще изначально. Самой природой, которая, как известно, большая затейница. И наши мозги действительно устроены не одинаково. Человек всегда может очень просто объяснить очень сложные вещи. Допустим, Эйнштейну не составляло никакого труда растолковать свою теорию относительности семилетним детям.

Но человеку также не составляет никакого труда объяснить очень простые вещи очень сложно. Этим любят заниматься разного рода специалисты. Особенно медики. Вот попробуй приди к своему врачу и просто, по-человечески спроси его: «Доктор, что у меня в голове?» Знаешь, что он ответит? Нет, не знаешь. И не узнаешь никогда, потому что уснешь на втором часу интереснейшей лекции об устройстве мозга.

Не надо тревожить специалистов — обращайся к нам. Мы за тебя все прослушали, а потом перевели на язык простых смертных. (Правда, нам пришлось для этого связать нашего медицинского редактора. который все кричал и рвался вставить в текст слова «афферентный» и «субокципитальный».)

1. Уровень сексуальных гормонов, определяющих наши половые желания, регулируется здесь, в одном из отделов гипоталамуса. Ирония судьбы заключается в том, что у мужчин этот отдел крупнее всего в возрасте 15-16 лет (именно тогда, когда мы все покрыты угрями, а мама не разрешает нам приходить домой позже 20.30), а у женщин он увеличивается к 50 годам — когда им чаще всего уже совершенно некогда думать о всяких глупостях.

2. Центры слуха, определяющие силу звука, у мужчин меньше. Мы с удовольствием слушаем бодрые маршевые композиции из Megadeath и AC/DC, в то время как большинство дам при этих звуках закрывают уши ладонями.

3. Нейроны, ведущие к зрительным центрам, у мужчин работают быстрее. То есть мы быстрее соображаем, что мы сейчас видим. Так что ни в пинг-понге, ни в бейсболе женщинам с нами не тягаться — они часто просто не успевают заметить летящий мяч.

4. В лобной области находятся регионы, ответственные за твою раздражительность. Мужчины активнее задействуют правую сторону этой области, которая чуть что — мгновенно настраивает тебя на готовность к борьбе со всем миром. Женщины вовсю используют левую часть, которая, наоборот, примиряет их с действительностью и заставляет действовать сдержанно и осторожно. Поэтому твоя подружка предпочитает сперва разобраться и лишь потом конфликтовать (за исключением тех случаев, когда она имеет дело с тобой, разумеется).

5. Здесь у нас находятся медиальные ядра — центры, которые определяют степень твоего сексуального интереса к жизни. Чем объемней эти центры, тем больше тебе нравятся картинки и фильмы с голыми женщинами. У которых данные центры, сам понимаешь, развиты куда слабее, чем у тебя.

6. Способность к чтению, письму, а также выражению своих эмоций в письменном виде у женщин развита лучше, чем у нас. Контролируется эта способность двумя разными частями мозга с такими сложнопроизносимыми названиями, что мы их сейчас упоминать не будем, — главное, что эти части у женщин крупнее, чем у мужчин. Ты спросишь: а как же Толстой, Шекспир и Данте? Ну и что, что Данте... Ты лучше подумай о следующем факте: 80% всех писем и открыток в мире отсылаются женщинами. А что уже они там пишут — дело десятое.

7. Исследования показали, что рецепторы, ответственные за восприятие и проведение обонятельных сигналов в головной мозг, у мужчин в 8 раз менее активны, чем у женщин. Так что если она все время дарит тебе на день рождения дезодоранты с ароматом роз и лилий, значит, она это делает не просто так. Она что-то чует.

8. Под корой головного мозга у тебя расположены так называемые базальные ядра. Именно они отвечают за выработку гормонов, стимулирующих агрессию.

Ты и сам наверное догадываешься, что у женщин этих ядер намного меньше, чем у мужчин. Поэтому женские соревнования по кикбоксингу и не собирают большой аудитории — как-то ненатурально там все происходит.

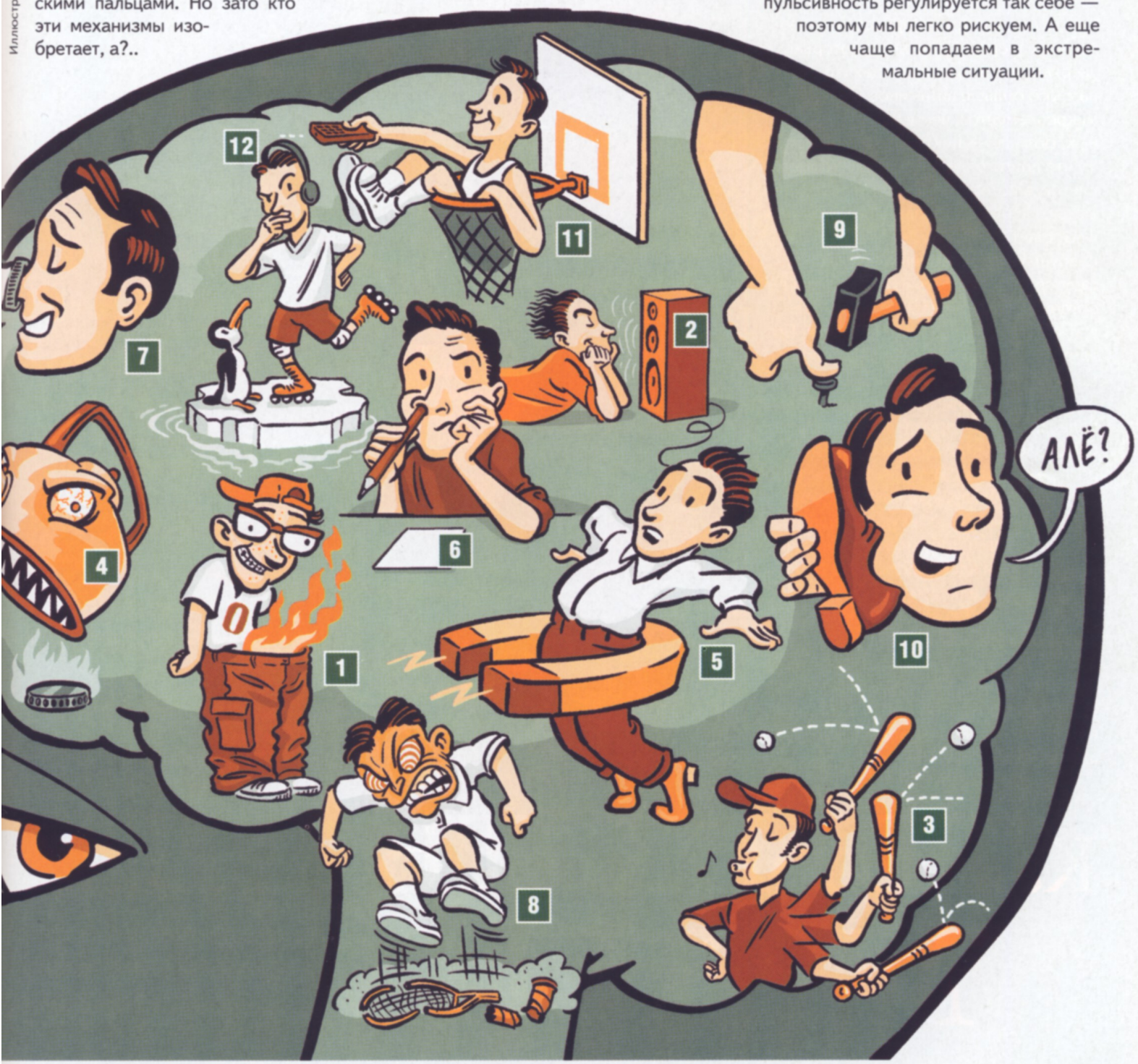
9. Мужской мозг меньше способен координировать движения тела, чем женский. Женщины, например, редко падают во сне с кровати и лупят себя по пальцам большим молотком, забивая маленький гвоздик.
Именно поэтому на большинстве сборочных работ, где требуется аккуратная, почти автоматическая точность движений, обычно задействуется женский персонал. Механизм твоих часов почти наверняка смонтирован чуткими женскими пальцами. Но зато кто эти механизмы изобретает, а?..

10. Чем больше у тебя нервных клеток в коре головного мозга, тем меньше тебе грозит слабоумие. И пока их у тебя больше, чем у среднестатистической женщины, тебе не грозит по полчаса разыскивать связку ключей в своей сумке.

11. У мужчин в лимбической области мозга — той, которая регулирует наши эмоции, — значительно меньше рецепторов, чем у женщин. Вот почему мы не плачем, читая про Дюймовочку. Нам нужны более сильные возбудители — нокаут в первом раунде или трехочковый за секунду до свистка.

12. Здесь, во фронтальной области, у мужчин куда меньше, чем у женщин, так называемых «регуляторов импульсивности». То есть наша импульсивность регулируется так себе — поэтому мы легко рискуем. А еще чаще попадаем в экстремальные ситуации.

Иллюстрация: Peter Arnold



Некоторое время назад мы писали о сыроедении. О том, как это полезно. Иногда. А вообще-то любые продукты желательно потреблять в правильно приготовленном виде.

Нет, мы не пытаемся опровергнуть теоретиков здорового питания, которые уверяют, что в сырых овощах и фруктах намного больше витаминов и других микроэлементов, чем в приготовленных. Больше — никто не спорит. Потому что приготовление разрушает стенки клеток, в которых эти витамины содержатся. Но нельзя оставить без внимания и тот факт, что если клетки вообще не разрушать, то витамины в них так и останутся. И благополучно покинут твой организм, чтобы и дальше пребывать в этих замечательно целых клетках. Потому что твоя пищеварительная система, безусловно, агрегат мощный, но все равно уступающий, например, микроволновке. Есть и другой аспект: в сырых овощах и фруктах содержатся очень разные вещества. В том числе и те, без которых ты бы прекрасно обошелся, — отравляющие. А что ты удивляешься, в большинстве продуктов есть незначительные дозы ядов. Пестициды, вредные гормоны, алкалоиды, соли металлов, бактерии. Так вот, правильным приготовлением ты можешь добиться того, что вредные вещества будут разрушены, а полезные сохранятся практически неповрежденными. Тут самое важное знать, как именно нужно обращаться с тем или иным продуктом.

Как выжать из еды максимум

Овощное рагу вместо салата

Каротин — очень полезная вещь. Без него у твоего организма была бы масса неприятностей, например со зрением и иммунной системой. Хорошо что добыть каротин нетрудно — он находится во многих овощах и фруктах, особенно в тех, которые имеют красный или желтый цвет. Сложность заключается в том, что каротин упакован в особые прочные клетки, которые крайне плохо разрушаются при жевании и переваривании в желудке. 96% съеденного тобой в сыром виде каротина не усваивается только потому, что твой организм не смог его добыть. Морковь, тыква и брокколи в сыром виде вообще отдадут тебе меньше 1% каротина, несмотря на то что эти овощи очень им богаты. Что делать? Подвергать термической обработке. При нагреве клетки, содержащие каротин, разламываются и он выходит на свободу. Каротин легко растворяется в жире, и ты можешь удержать его в приготавливаемом тобой блюде, добавив туда оливкового масла. Жир поможет добыть каротин и из сырых овощей: если ты, скажем, терпеть не можешь морковь в тушеном виде, хотя бы мелко натри и добавь ложку масла, сметаны или тертого сыра.

А вот большинство фруктов не нуждается в термической обработке — клетки у них и без того мягкие, так что можешь жевать сырые яблоки и персики сколько тебе угодно. Главное — жевать как следует. Раз по двадцать на кусок.

Кетчуп вместо сырых помидоров

Помидоры также можно нагревать перед употреблением и добавлять в них немного жира. Но, хотя это и поможет тебе легче добыть из них каротин и ликопин (защищающий простату), тем не менее такая возня в данном случае не принципиальна — у помидора и без того очень мягкие клетки, поэтому, если у тебя целы все тридцать два зуба и ты имеешь привычку тщательно прожевывать пищу, можно обойтись и без готовки. А вот кетчуп и томатный соус, невзирая на свой ненатуральный вид, куда полезнее, чем целые помидоры, — за счет того, что это те же помидоры, но концентрированные. Одна ложка кетчупа по консистенции полезных веществ заменяет четыре сырых помидора. Но не забудь и в кетчуп добавить немного растительного масла.

НЕ ЕШЬ СЫРЫМ!

Некоторые продукты есть сырыми нежелательно. Например, любые бобовые — горох, фасоль, соя, а также их проростки — содержат слишком много отравляющих веществ, которые бесследно исчезают при кипячении или бланшировке. Если есть бобовые сырыми, то неполадки с пищеварением практически гарантированны. Такие овощи, как свекла, репа и кукуруза, в сыром виде вызывают активное газообразование и боли в желудке. Сырой картофель вообще может стать причиной тяжелого отравления. И в качестве яда здесь выступит алкалоид соланин, которого особенно много в перезимовавшей и позеленевшей картошке. (Вредный соланин содержится и в зеленых помидорах.) Яйца и молоко также опасно потреблять сырыми — они часто бывают заражены болезнетворными микробами, которые в отдельных случаях могут даже привести к летальному исходу. Кипятить парное молоко довольно глупо — кипячение убьет не только сальмонелл, но и все полезное, что в молоке находится, поэтому, наверное, лучше все-таки покупать пастеризованное молоко в пакетах. А в сырых яйцах кроме всего прочего содержится еще и авидин — вещество, которое вызывает расстройство пищеварения и боли в кишечнике.

Фруктовые салаты вместо сока

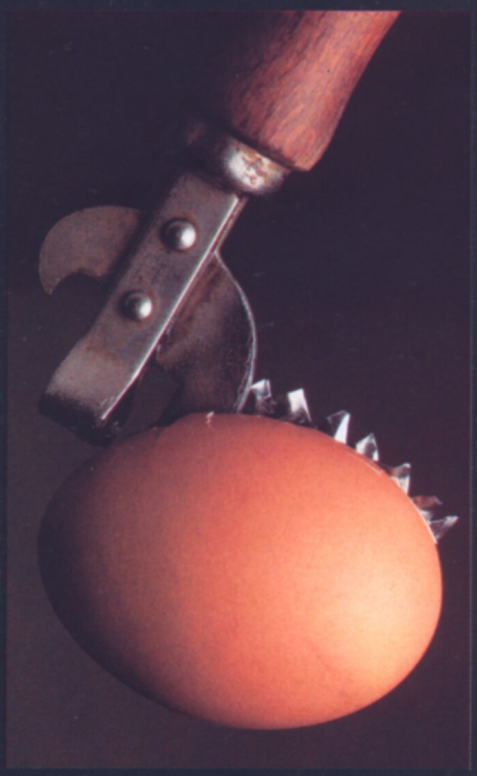
Не думай, что если ты каждый день пьешь соки, то во фруктах ты уже не нуждаешься. В соках отсутствует полезнейшая составляющая фруктов — балластные вещества, которые стимулируют твое пищеварение и защищают от образования опухолей желудочно-кишечный тракт. Кроме того при выжимке соков практически остается не задействована та часть плодов, которая непосредственно примыкает к их кожице, — а ведь в ней обычно содержится наибольшее количество витаминов. Современные диетологи рекомендуют есть фрукты по четыре-пять раз в день, так что присмотрись повнимательнее к разделу «фруктовые салаты» в меню твоей столовой (у вас в столовой нет фруктовых салатов? Ну что же, тогда тебе придется таскать с собой, как школьнику, яблоки в портфеле.). Пару раз в день фрукты можно заменить соками — но это должна быть не загадочная жидкость, скучающая в стаканах на раздаче, а свежевыжатый или хотя бы свежеоткрытый сок. Уже через час после приготовления апельсиновый сок теряет половину содержащегося в нем витамина С, а из открытой бутылки мультивитаминного нектара все хорошее улетучивается спустя 10-12 часов.

Хлопья вместо зерен

Если ты любишь мюсли по утрам — останови свой выбор на хлопьях, а не на цельных зернах. Мнение о том, что при дроблении злаки теряют ряд своих питательных свойств, относится к области суеверий, а вот то, что ты не птичка и твой желудок не может переваривать зернышки в чистом виде, — это суровая правда жизни.

С перцем вместо пресного

Я понимаю, что мы об этом писали сто раз. Ну и что? Напишем в сто первый: перец — полезный. Любой перец — черный, красный, горошком, молотый, душистый и пепперони. Он снимает боль, улучшает пищеварение и содержит пиперин — фермент, способствующий тому, чтобы твой организм легко усваивал нужные ему микроэлементы.



Фотоиллюстрации: Александр Холодников

Вареная рыба вместо суши

Тебе необходимо есть мясо и рыбу, потому что они являются источниками животного белка, витамина B12 и йода. Причем суши и сырой стейк вовсе не являются рекордсменами по доставке в твой организм этих питательных веществ. Наоборот, проваренные рыба и мясо делают белки куда более легкоусвояемыми. (Правда, долгое вываривание ведет к тому, что йод, B12 и полиненасыщенные жирные кислоты теряют свою активность — тут важно не передержать продукт в кипятке.)

Есть и еще одна причина отдавать предпочтение продуктам, прошедшим термическую обработку. Ты и сам знаешь, какие забавные штуки водятся иногда в сыром мясе и рыбе — не будем отбивать тебе сейчас аппетит рассказами о нематодах, солитерах и прочих разностях. Поэтому рыбу для приготовления суши, как это ни кощунственно звучит, нужно сперва все-таки подвергать предварительной глубокой заморозке, убивающей яйца глистов.

Поджаренный арахис вместо сырого

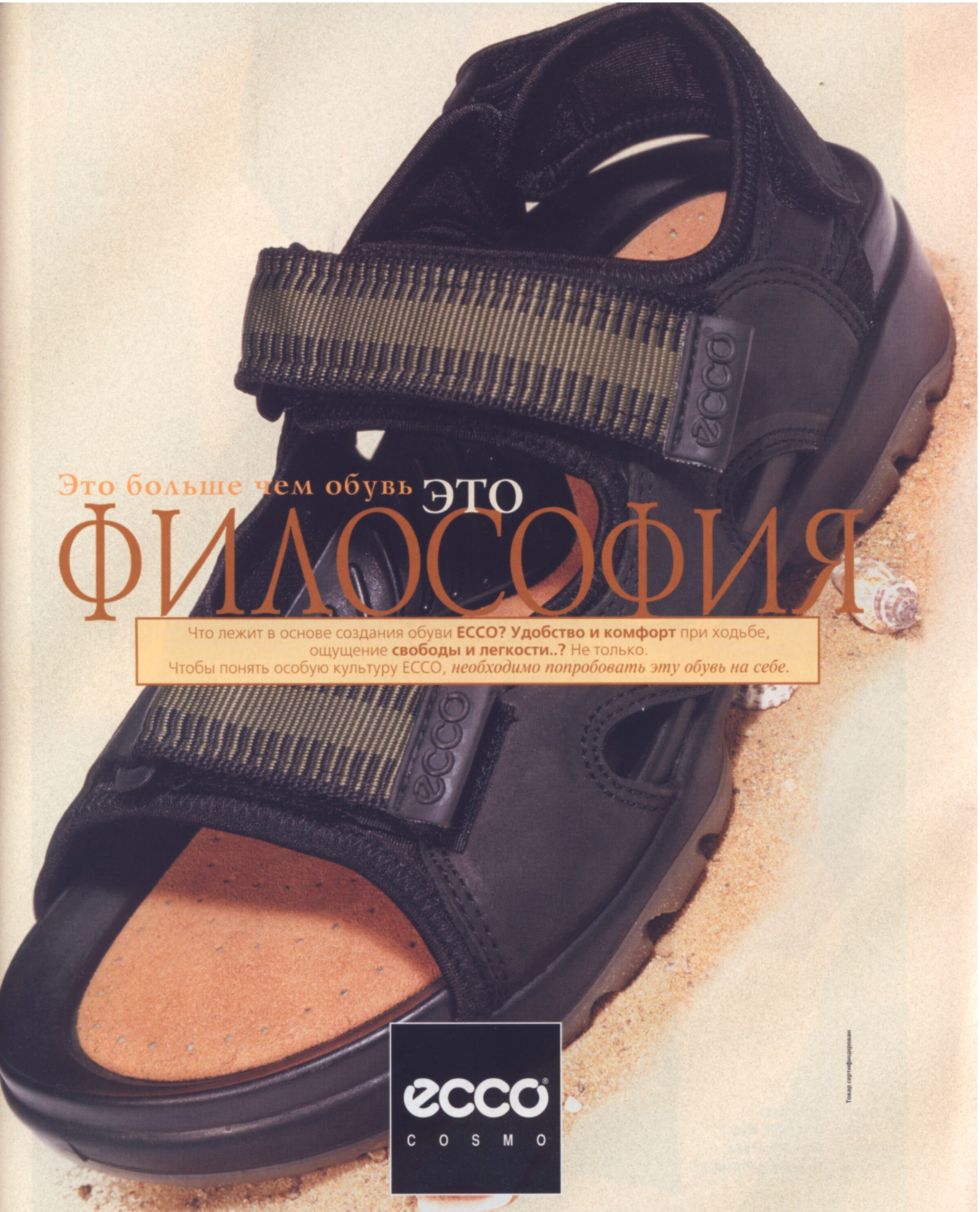
Земляные орехи, а также каштаны куда полезнее слегка поджаривать (не очищая от скорлупы). Если есть их сырыми, то дело кончится поносом и резями, вызванными раздражением слизистой кишечника. А при нагреве сапонин — виновник всех этих неприятностей — разрушается.

7 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ

Продукт	Как готовить	Что выигрываешь
Рыба	Вместо того чтобы жарить — запеки в фольге. И не ешь вместе с рыбой капусту.	Витамин D и йод сохранятся лучше. Капуста обычно забирает йод из пищи.
Картофель	Варить в мундире.	Витамины не вымываются водой.
Апельсины	Не счищать белую кожицу под шкуркой. Сок выжимать непосредственно перед едой.	В этой кожице содержится максимальная концентрация витамина C, который быстро разрушается под воздействием света и воздуха.
Морковь	Мелко натирать. Добавлять масло или сметану.	Без измельчения и жира почти невозможно добыть из моркови бета-каротин.
Рис	Варить в минимальном количестве воды — так, чтобы под конец она вся впиталась.	Микроэлемент селен не теряется с лишней водой.
Зелень	Не варить — или класть в кастрюлю за несколько секунд до выключения огня.	Сохранит не только витамины, но и вкусовые качества своих эфирных масел, которые почти мгновенно погибают в кипятке.
Квашеная капуста	Никогда не промывать водой	Редчайший для растительных продуктов витамин B 12 останется цел.

Трясти, вместо того чтобы размешивать

Ура! То есть почти ура. Во всяком случае медики, наконец, скрепя сердце признали, что коктейли с мартини — не совсем бесполезный напиток. Алкоголь в них содержащийся работает как антиоксидант — вещество, сражающееся с канцерогенами и свободными радикалами. При этом готовить коктейли в шейкере предпочтительнее, чем их размешивать. Об этом нам недавно сообщил консервативнейший в смысле потребления алкоголя источник — «Британский медицинский журнал». Но врачи не были бы врачами, если бы не добавляли в конце: «Впрочем, вреда от любых высокоградусных напитков куда больше, чем пользы. Антиоксиданты содержатся в любых фруктах — в количестве большем, нежели в коктейлях. А вот что действительно полезного можно найти в бокале с мартини — так это оливку сверху». MH



Это больше чем обувь ЭТО

ФИЛОСОФИЯ

Что лежит в основе создания обуви **ECCO? Удобство и комфорт** при ходьбе,
ощущение **свободы и легкости..?** Не только.
Чтобы понять особую культуру ECCO, *необходимо попробовать эту обувь на себе.*

ecco®
COSMO

Товар сертифицирован

Магазины в Москве:
«ЭККО Наутилус», ул. Никольская 25, тел.: (095) 937 2387; «ЭККО Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, тел.: (095) 935 8988; «ЭККО Валдай», ул. Новый Арбат, 11, тел.: (095) 933 7291; «ЭККО Арбат», ул. Новый Арбат, 28, тел.: (095) 291 2014; «ЭККО Натали», ул. Пятницкая, 17, тел.: (095) 951 1210; «ЭККО Олимпик», пр-т Мира, 33, тел.: (095) 797 5825; «ЭККО Пресня», ул. Красная Пресня, 44, тел.: (095) 252 4548; «ЭККО ГУМ», Красная Площадь, 3, 2 эт., тел.: (095) 929 3063; «ЭККО Смоленский Пассаж», Смоленская пл., вл. 3-5, тел.: (095) 937 8024; «ЭККО ЦУМ», ул. Петровка, 2, тел.: (095) 292 4784; «ЭККО Сокольники», ул Русаковская, 22, тел.: (095) 268 0154; «ЭККО Манеж», Т/К «Охотный Ряд» тел.: (095) 737 8320. **Магазины в Санкт-Петербурге:** «ЭККО», Невский пр., 54, тел.: (812) 312 3236; «ЭККО», Невский пр., 112, тел.: (812) 275 0107; «ЭККО», П.С. Большой пр., 65, тел.: (812) 232 0466; «ЭККО», Владимирский пр., 15, тел.: (812) 113 2252

Официальный представитель в России - ООО «ЭККО-РОС» тел.: (095) 951 8665, 951 4661

www.ecco.com

Упакованный

Барсетка — вещь, конечно, практичная. Но уж больно похожа на бабский ридикюль. Бывает тара и помужественней. Да и помоднее.

Портфель Moreschi; **костюм** Ermenegildo Zegna; **рубашка** Donna Karan; **галстук** Cerruti; **туфли** Cesare Paciotti; **часы** Patek Philippe.

Фотограф: **Илья Буш**
Стиль: **Виктория Мусса**
Визажист: **Елена Усанова**
Модель: **Владимир/President**

Рюкзак Bobibe-e; **легкий свитер** Cerruti; **брюки** Ermenegildo Zegna; **туфли** Silvano Marra; **очки** Nike; **скутер** Ital Jet Formula Techno Air.

Сумка Gucci; **костюм** Cerruti; **рубашка** Pal Zileri;
туфли John Lobb; **ручка** Chaumet.

Рюкзак Nike; **майка** Chevignon; **спортивные брюки** Adidas; **кроссовки** Reebok; **очки** Armani; **баскетбольный мяч** Nassau.

Портфель Ermenegildo Zegna; **костюм** Pal Zileri;
рубашка Brioni; **туфли** Cesare Paciotti;
автомобиль BMW 528.

Сумка Trunk&Co; **ветровка** Nike; **футболка** Trespass; **брюки** Next; **панама** Quiksilver; **доска для виндсерфинга** BIG.

ОПЕРАЦИЯ «ПОИСК»

Ты еще холостяк и хочешь жениться.

Да → **Чтобы разделить на двоих квартплату.**

Да → **Фу, как не стыдно!**

Нет → Ты ищешь женщину, которая была бы счастлива посвятить тебе свою жизнь, которая любила бы только тебя, была вечно тебе верна и никогда не отказывалась от секса с тобой.

Да → А что ты можешь предложить ей взамен?

Ей будет достаточно одного меня. Такого, какой я есть → **Тогда купи резиновую куклу с электрообогреваемой вагиной. Она всегда будет с тобой, не будет ничего требовать и в сложенном виде легко поместится в шкафчике при ванной.**

Идеального мужчину. Почти супермена → Минуточку. Секс тебе, похоже, не нужен. В принципе. Зачем тебе тогда вообще женщина? Ты что, собираешься читать с ней умные книжки и собирать вместе ромашки в полях?

Что вы все о сексе? → Твоя внешность никого не интересует. Миллионов на банковском счету более чем достаточно.

Не только это → Денег полно!

Да → Она их заплатит без разговоров

Да → **Ах, ты еще сказочно хорош собой, умен, как Эйнштейн и сложен, как Аполлон? Тогда что ты тут по квадратикам ползаешь — чего тебе не хватает? Иди, займись делом!**

Есть кой-чего → И еще кой-чего

Нет → Ты не собираешься особенно придирчиво выбирать себе даму. Тебе они вообще все нравятся.

Нет. Не все → Тебя интересуют встречи примерно пару раз в неделю. У нее на квартире. Но чтобы это был настоящий, дикий, безумный, романтический и бесподобный секс.

Да → На это понадобится явно больше чем 100 долларов.

Готов! → А жениться?

Ни за что → Не в деньгах счастье → Ты ищешь девушку с юмором, добрую, хорошенькую и сексуальную, вместе с которой можно делать все, что угодно, — даже завести ребенка.

И на это то

Не совсем → Ты никого специально не ищешь, но теоретически не прочь.

Практически тоже не прочь → Ты ищешь женщину, которая была бы счастлива посвятить тебе свою жизнь, которая любила бы только тебя, была вечно тебе верна и никогда не отказывалась от секса с тобой.

Да → Ты не собираешься особенно придирчиво выбирать себе даму. Тебе они вообще все нравятся.

Нет → А что ты можешь предложить ей взамен?

Тебе срочно нужна женщина.

Да → **Секс может подождать до тех пор, пока вы лучше узнаете друг друга.**

Да → Секс может подождать больше чем 24 часа.

Не хотелось бы → Тебя интересуют встречи примерно пару раз в неделю. У нее на квартире. Но чтобы это был настоящий, дикий, безумный, романтический и бесподобный секс.

Нет → Ты не собираешься особенно придирчиво выбирать себе даму. Тебе они вообще все нравятся.

Да → Ты никого специально не ищешь, но теоретически не прочь.

Нет → Ты ищешь женщину, которая была бы счастлива посвятить тебе свою жизнь, которая любила бы только тебя, была вечно тебе верна и никогда не отказывалась от секса с тобой.

Ну, не так категорично... → **И это обязательно должна быть женщина.**

Да → **Секс может подождать до тех пор, пока вы лучше узнаете друг друга.**

Нет → Тебе нужны длительные отношения?

Да → На это понадобится явно больше чем 100 долларов.

Нет → **Ты холостяк. Но вот если бы удалось найти Ту Самую Единственную...**

Нет → **Тебя вообще возбуждает вид обнаженных девушек?**

Да → Тебе нравятся умные девушки с характером.

Не особо → У тебя есть 100 долларов на это дело?

Мне не нужна любовь за деньги! → Тебе нужны длительные отношения?

Да → У тебя серьезные намерения.

Нет → **Сходи на сайт www.dosug.ru**

Нет → А молодых людей в мини-плавках?

Да → **Ищи на концерте California Dream Boys**

Вряд ли → **Тебя вообще возбуждает вид обнаженных девушек?**

Нет → А молодых людей в мини-плавках?

Да → У тебя есть 100 долларов на это дело?

Да → У тебя серьезные намерения.

Нет → **Сходи на сайт www.dosug.ru**

Нет → **Чтобы разделить на двоих квартплату.**

Да → **Фу, как не стыдно!**

Не совсем → Ты ищешь женщину, которая была бы счастлива посвятить тебе свою жизнь, которая любила бы только тебя, была вечно тебе верна и никогда не отказывалась от секса с тобой.

Нет → **Тебе срочно нужна женщина.**

Да → **Секс может подождать до тех пор, пока вы лучше узнаете друг друга.**

Нет → **И это обязательно должна быть женщина.**

Нет → **Ты холостяк. Но вот если бы удалось найти Ту Самую Единственную...**

Нет → **Тебя вообще возбуждает вид обнаженных девушек?**

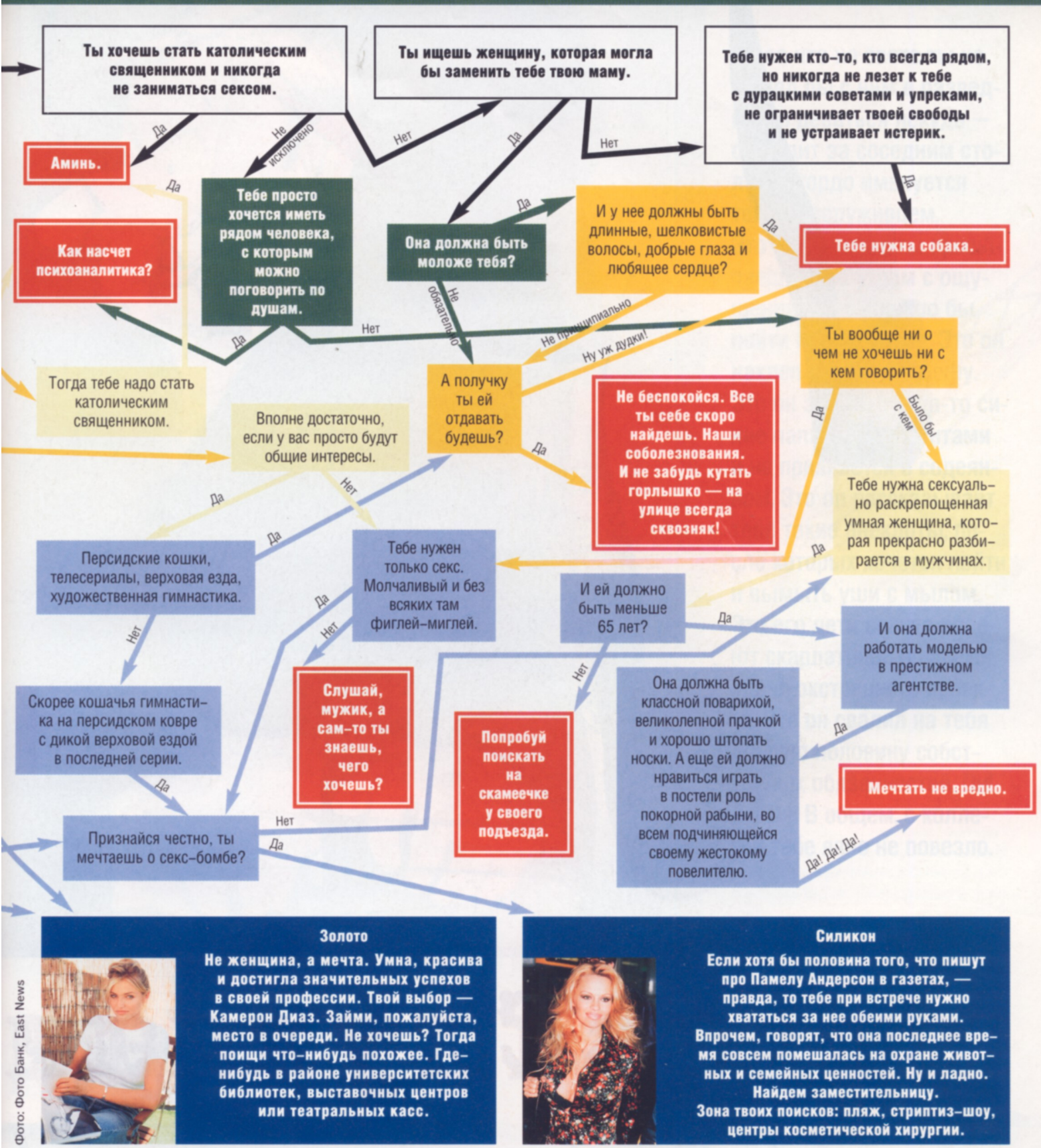
Нет → А молодых людей в мини-плавках?

Да → **Ищи на концерте California Dream Boys**

Бриллиант

Ивана Трамп — вот что тебе нужно. Свежа, как яблоко позднего урожая. И хороша, как искусственная роза. Но так как сама Ивана давно замужем за одним престарелым магнатом, то тебе придется искать ей достойную замену. Поиск рекомендуется проводить в ювелирных магазинах, меховых салонах и на модельных показах.

Если глядеть на женщин с точки зрения сухой статистики, то все вроде бы в порядке. Их на планете около трех миллиардов и по идее должно хватить на всех. Но как узнать, какая идеально подошла бы именно тебе? Тут ведь не рынок — пробовать, конечно, дают, но потом неприятностей не оберешься. Так что прежде чем отправляться за добычей, воспользуйся нашей специально разработанной поисковой системой.


Ты хочешь стать католическим священником и никогда не заниматься сексом.
Да
Не исключено
Нет
Аминь.
Да
Как насчет психоаналитика?
Да
Нет
Тебе просто хочется иметь рядом человека, с которым можно поговорить по душам.
Тогда тебе надо стать католическим священником.
Вполне достаточно, если у вас просто будут общие интересы.
Да
Нет
Персидские кошки, телесериалы, верховая езда, художественная гимнастика.
Нет
Скорее кошачья гимнастика на персидском ковре с дикой верховой ездой в последней серии.
Да
Признайся честно, ты мечтаешь о секс-бомбе?
Нет
Да
Ты ищешь женщину, которая могла бы заменить тебе твою маму.
Да
Нет
Она должна быть моложе тебя?
Да
Не обязательно
Нет
А получку ты ей отдавать будешь?
Да
Не беспокойся. Все ты себе скоро найдешь. Наши соболезнования. И не забудь кутать горлышко — на улице всегда сквозняк!
Да
Нет
Тебе нужен только секс. Молчаливый и без всяких там фиглей-миглей.
Да
Нет
Слушай, мужик, а сам-то ты знаешь, чего хочешь?
Да
Нет
И ей должно быть меньше 65 лет?
Да
И она должна работать моделью в престижном агентстве.
Да
Нет
Попробуй поискать на скамеечке у своего подъезда.
Она должна быть классной поварихой, великолепной прачкой и хорошо штопать носки. А еще ей должно нравиться играть в постели роль покорной рабыни, во всем подчиняющейся своему жестокому повелителю.
Да! Да! Да!
Мечтать не вредно.
Тебе нужен кто-то, кто всегда рядом, но никогда не лезет к тебе с дурацкими советами и упреками, не ограничивает твоей свободы и не устраивает истерик.
Да
Нет
Тебе нужна собака.
Да
И у нее должны быть длинные, шелковистые волосы, добрые глаза и любящее сердце?
Не принципиально
Ну уж дудки!
Ты вообще ни о чем не хочешь ни с кем говорить?
Да
Было бы с кем
Тебе нужна сексуально раскрепощенная умная женщина, которая прекрасно разбирается в мужчинах.
Да

Золото

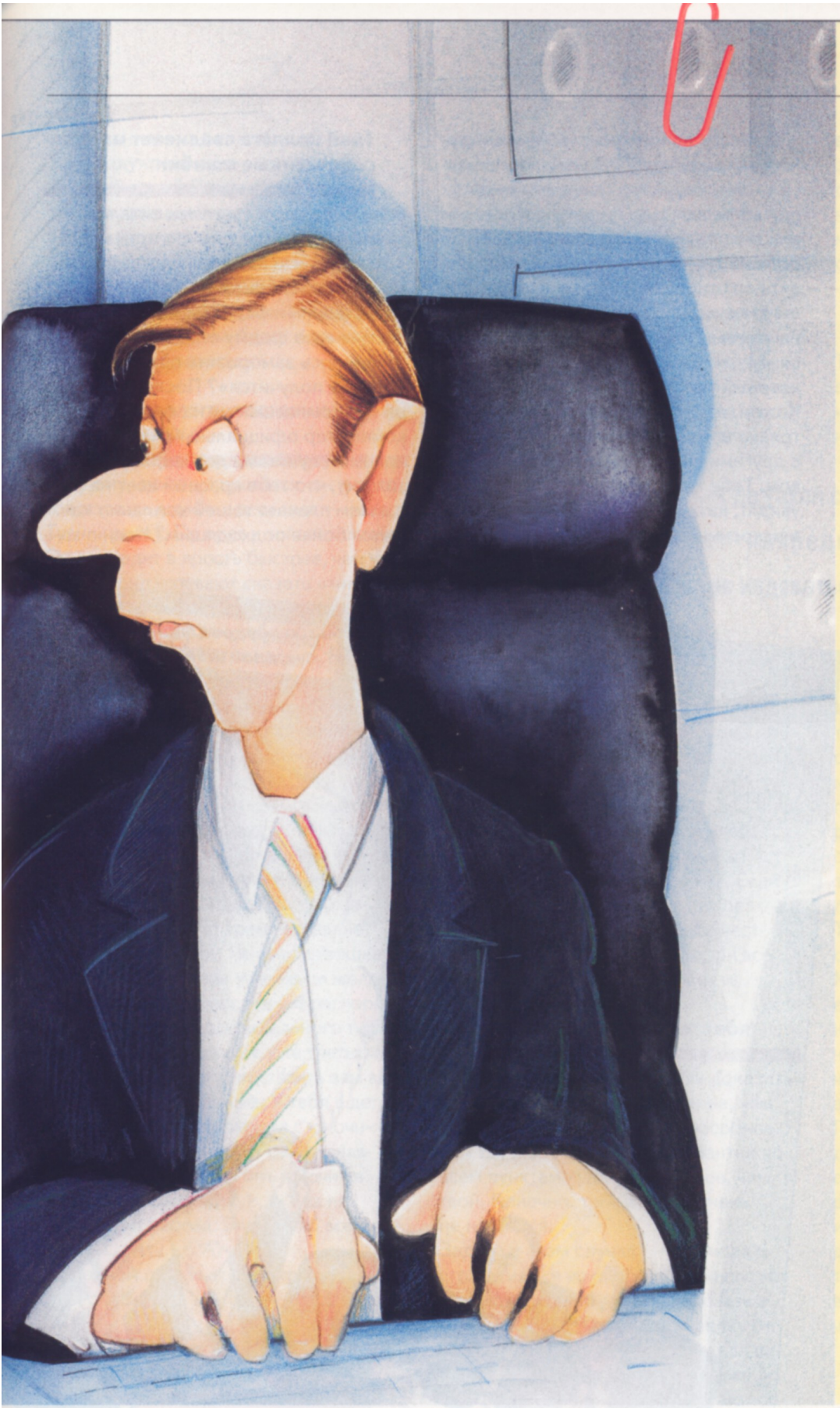
Не женщина, а мечта. Умна, красива и достигла значительных успехов в своей профессии. Твой выбор — Камерон Диаз. Займи, пожалуйста, место в очереди. Не хочешь? Тогда поищи что-нибудь похожее. Где-нибудь в районе университетских библиотек, выставочных центров или театральных касс.

Силикон

Если хотя бы половина того, что пишут про Памелу Андерсон в газетах, — правда, то тебе при встрече нужно хвататься за нее обеими руками. Впрочем, говорят, что она последнее время совсем помешалась на охране животных и семейных ценностей. Ну и ладно. Найдем заместительницу. Зона твоих поисков: пляж, стриптиз-шоу, центры косметической хирургии.

Фото: Фото Банк, East News

Служили



два товарища

Ни за что на свете ты не пошел бы с ним в разведку. Но деваться некуда — он сидит за соседним столом и гордо именуется твоим сослуживцем. Это по его вине ты просыпаешься по утрам с ощущением, что хорошо бы пойти и повеситься. Это он наклепал на тебя шефу. Это он задевал куда-то синие папки с документами и не признается в содеянном. Это он рассказывает тебе такие анекдоты, после которых хочется пойти и вымыть уши с мылом. Это его дети всегда болеют скарлатиной во время сдачи экстренного проекта. Это он свалил на тебя добрую половину собственных обязанностей. Он! Он! Он! В общем, с коллегой тебе явно не повезло.

Иллюстрации: Stephany Delfmann

Автор: Виталий Танин

У тебя имеется четыре разных способа действий:
— уволиться самому;
— добиться всеми правдами и неправдами, чтобы уволили его;
—терпеть дальше;
— не терпеть дальше, а попытаться изменить его к лучшему.

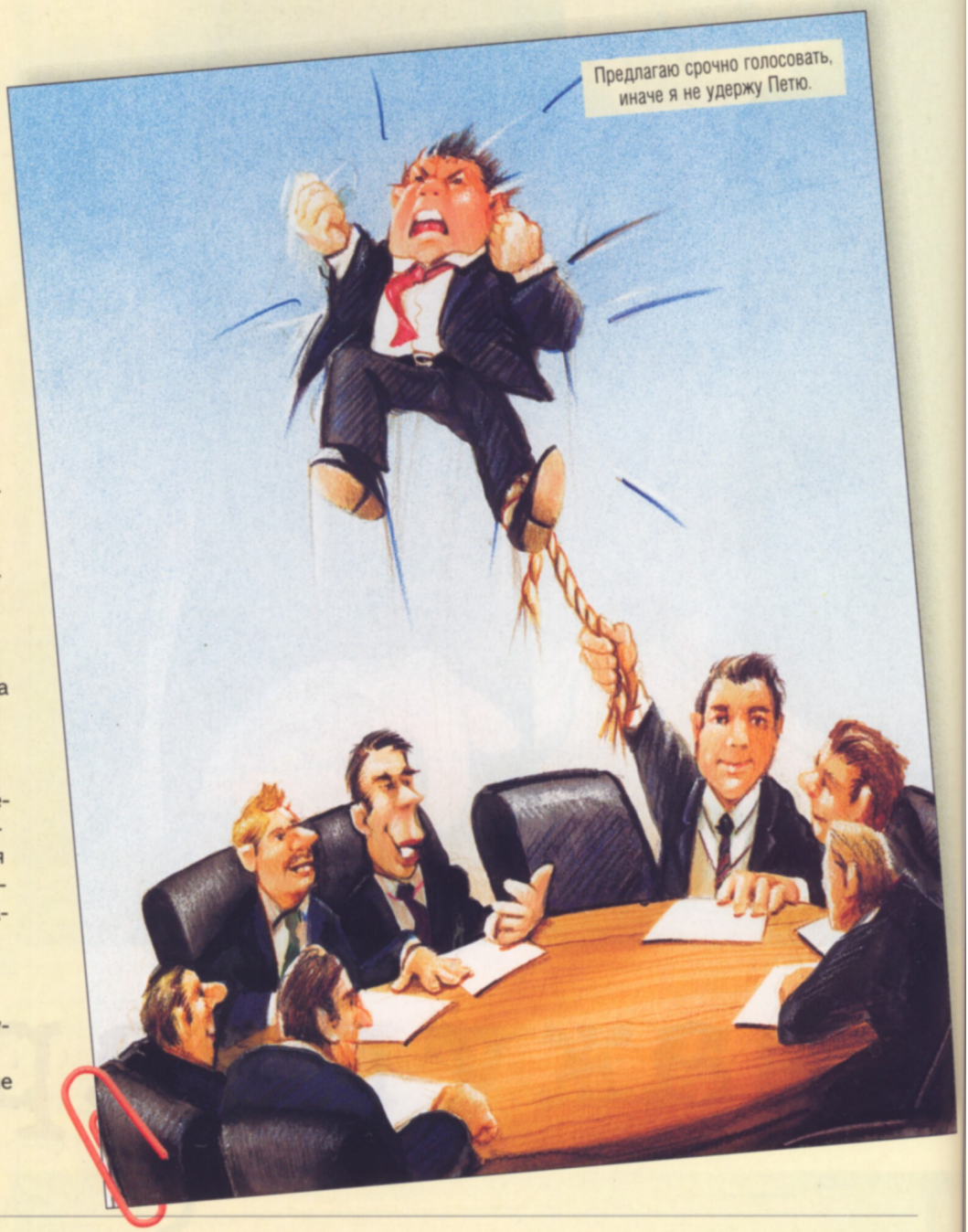
Сразу можно сказать, что способы с первого по третий почти никуда не годятся. В первом случае ты останешься без работы, во втором — с дурной репутацией склочника, в третьем — с гастритом на почве хронического стресса.
Остается четвертый. Замысловатый, но, вероятно, лучший.
(И не думай, что это только тебе так исключительно не повезло, а вообще мир бизнеса кишмя кишит добрыми, умными и ответственными сотрудниками. Ничего подобного. В любой компании имеется свое такое сокровище — так что не оглядывайся с тоской в поисках лучшей жизни, а попытайся сделать попроще эту.)

Твой коллега завидует

Во-первых, у тебя зарплата на двенадцать рублей семьдесят копеек больше. Во-вторых, тебе выдали значок «лучший работник полугодия». В третьих, тебе поручают работать с богатым и умным клиентом Гарун-Аль Рашидом, в то время как на него навесили жадную и глупую фирму «Коробочка и Ко». Как можно тебя не возненавидеть, спрашивается? Вот. И он не смог. Поэтому он перестал с тобой здороваться, настучал на тебя начальнику и то и дело норовит испортить тебе жизнь — хотя бы по мелочи.
Веди себя с ним так, как ты бы вел себя с ревнивой подружкой. Ты же знаешь, как это делается: оправдываться и объяснять здесь глупо, а нужно уверять, что она лучше всех и вообще самая-рассамая... Так вот, здесь все то же самое. И если тебе поручено скакать на лошади-фаворите, а ему убирать за ней навоз, то не забывай регулярно сообщать ему, что он делает это, как бог. Что сам бы ты никогда не смог ничего подобного. И вообще: скакать — это ерунда. Конь сам скачет. А вот так орудовать лопатой может только прирожденный гений. Дружи с ним ему назло. Он не здоровается — а ты радостно маши ему рукой при встрече и зови пить пиво. Он говорит тебе колкости, а ты смейся. Чем больше дружелюбия ты будешь проявлять по отношению к нему и чем меньше замечать признаки злобы и зависти на его челе, тем быстрее он сломается. Трудно долго не любить человека, который так хорошо к тебе относится. Кстати, не забывай хвалить его не только в глаза, но и в разговорах с другими сослуживцами и с начальством. Тебе тут тоже будет бонус — все увидят, какой ты благожелательный и искренний.

Твой коллега сваливает на тебя собственные ошибки

Если у человека с детства остался мерзкий рефлекс чуть что кричать: «Это не я! Это он первый начал!», бороться с подобными фокусами можно единственным образом — перейти на письменную форму общения. Вы договорились заморозить проект «Получится-не получится»? После разговора ты отсылаешь ему на соседний компьютер официальный мэйл с основными пунктами договора. Ты сказал ему, что тебе красный цвет на рекламном плакате вашей компании кажется более подходящим? Копию вы-



сказывания — в электронном виде. Ты предупредил его, что 15-е — крайний срок? Пожалуйста, вот и письмо прилагается. С датой. Конечно, это утомительно. Но куда утомительнее потом будет ходить и доказывать, что ты ни в чем не виноват. Кстати, он, помня твою привычку все протоколировать, тоже будет вести себя с тобой поосторожнее.

Твой коллега постоянно скандалит

Если ему что-то не нравится, он уже готов порвать в клочья весь мир — как Тузик грелку. Он орет и топает ногами. Он приходит в ярость быстрее, чем часы на стене успевают сказать «тик». Не успеешь ты войти утром в офис, как на тебя тут же наорали, тебя обхамили, унизили и задавили морально. Не надо орать в ответ — береги нервы..

Да тебе радоваться нужно, что у тебя под рукой имеется такая замечательная помесь бульдога со стенобитным орудием.

Твоя задача — научиться использовать эту разрушительную энергию в благих целях. То есть чтобы он прекратил кусать за ноги тебя и переключился на ваших общих соперников. На рекламный отдел, который все время вставляет вам палки в колеса. На вышестоящее начальство, которое упрямо не желает понимать, что его последние распоряжения — бред параноидального типа. На смежников, которые уже третью неделю никак не могут поставить вам эти клятые комплектующие. У тебя в детстве был заводной крокодил с ключиком? Помнишь ведь, тут самое главное — правильно крутить ключик в нужном направлении: «...из-за них у нас стоит работа. Это они во всем виноваты... Ату их. Ату!»

В крайнем случае его быстро уволят. Ну и славно.

Твой коллега отлынивает от работы

Сперва посмотри, в чем эта его лень проявляется? В том, что он ежедневно опаздывает на пятнадцать минут? В том, что он после обеда еще час валяется в кресле под пальмой, попивая кофе? Возможно, это все не страшно. Если за время валяния под пальмой он успевает прогенерировать пару блестящих идей, которые вы с ним потом гениально реализуете, — то пусть и дальше там валяется. (Хотя смотреть на то, как ему там хорошо, довольно неприятно — особенно если ты сам в это время уже вовсю машешь кайлом на своем рабочем месте.)

Проведи для себя честную, беспристрастную ревизию: насколько его лень мешает тебе лично. Приходится ли тебе работать за него? Если да, то что именно валится на твои плечи? После чего просто сообщи ему, что отныне ты не намерен делать вот то и вот это, поскольку это его обязанности. Или, ладно, ты по-прежнему будешь это делать, а он взамен намелет кофе на семь недель и посадит под окнами двенадцать розовых кустов. Предъявляй только конкретные претензии, а не обобщения типа «вечно его где-то носит, вчера пять часов в «Тетрис» резался, все сидит языком без толку молотит». Если он носится, режется и молотит без ущерба для тебя, найди в себе честность признаться, что, значит, он все успевает сделать быстрее, чем ты.

Твой коллега затирает тебя

Он из кожи вон лезет, чтобы доказать всем окружающим — он умнее, чем ты, лучше, чем ты, работоспособнее, чем ты, и вообще — у него бантик по всем пунктам куда как розовее, чем твой. Конечно, тебе это все очень не нравится.

Задача в этом случае — соблюдать стратегию «я возлюбил ближнего моего, но не позволяю ему залезать в мою тарелку». Охранять тарелку от посягательств можно, четко деля ваши сферы ответственности. Даже если у вас в компании все работают сообща и подменяют друг друга, с этим господином у вас все должно быть расписано предельно ясно: он занимается клиентом Акиным, ты — Бэкиным. Он — поливает кактус, ты — рододендрон. Он отвечает за погрузку, ты — за разгрузку. И не стесняйся это проговаривать, вслух и громко. Даже составь список этих разделенных обязанностей, пусть он лежит у тебя на столе. Успех твоего проекта будет успехом твоим и только твоим. А если кактус таки засохнет, ты здесь будешь совершенно ни при чем.

Твой коллега берет твои вещи

Твоя любимая ручка с позолоченным пером утрачена безвозвратно, потому что он взял ее, чтобы записать срочный телефон и клянется, что положил обратно. Последний детектив Чейза тебе дочитать, ясное дело, уже никогда не удастся, потому что ты сдуру оставил его на столе. Про видеокассету с «Матрицей» ты уже даже и не вспоминаешь. Потому что ты же не хочешь прослыть мелочным жадиной, который полгода ноет из-за какой-то кассеты. И тем более ты не желаешь назвать его вором — это слишком тяжелое обвинение. Разве это воровство? Так, дружеская простота в обращении с чужими вещами.

Можно, конечно, по секрету сообщить ему, что у тебя — особая разновидность заразной экземы. Но в этом случае ты довольно быстро обнаружишь, что с тобой все перестали здороваться за руку.

Поэтому поступи иначе: незадолго до дня рождения прилюдно вручи ему список того, что ты жаждешь на этот день рождения получить. Обратно. И Чейза, и «Матрицу», и заигранный лазерный диск. Приятельских отношений с ним ты таким образом не испортишь, зато есть шанс, что вернешь себе хотя бы часть награбленного имущества.

Твой коллега доносит на тебя шефу

В армии за это устраивали «темную», но, увы, этот действенный воспитательный метод в среде гражданских не принят совершенно. Значит, придется идти обходными путями.

Стать белым и пушистым до такой степени, что про тебя просто нечего будет

Стать белым и пушистым до такой степени, что про тебя просто нечего будет наябедничать, мы тебе не предлагаем. Зачем так издеваться над собой?

наябедничать, мы тебе не предлагаем. Зачем так издеваться над собой? Поэтому, если доносы не представляют для тебя серьезной проблемы, попробуй просто не обращать на них внимания. Ну знает шеф, что ты вчера кофе на компьютер пролил и секретарше Людочке шоколадного мишку подарил — ну и что? Наоборот, приятно знать, что твоей судьбой кто-то живо интересуется...

В любой компании имеется свое такое сокровище. И не думай, что это только тебе так исключительно не повезло, а вообще мир бизнеса кишмя кишит добрыми, умными и ответственными сотрудниками. Ничего подобного.

Но что делать, если доносы все более приобретают характер злобной клеветы? В крайнем случае можно попытаться дискредитировать ябедника. Договориться всем отделом, например, и устроить пару розыгрышей. Допустим, врывается Доносиллов в начальственный кабинет с сообщением, что ты пришел на работу пьяным до последней степени, стоишь сейчас на четвереньках в холле и готовишься срыгнуть в пепельницу. Начальник немедленно отправляется на место событий и видит, что ты — олицетворение порядочности и трезвости — сидишь на своем рабочем месте и вежливо беседуешь с заказчиком. Походив некоторое время на срочные сигналы о том, что Иванов сидит на окне голым, Петров дал пощечину клиентке, а Николаев разорвал и выкинул все сводки для налоговой, босс сделает собственные выводы относительно психического состояния Доносиллова.

Но сам понимаешь — подобные эскапады нужно устраивать, только если уж очень припекло.

Твой коллега курит

Даже если не курит всего один человек в офисе, курильщики уже обязаны предоставить ему возможность дышать чистым воздухом. Право тут целиком на твоей стороне — ты в любой момент можешь объявить ваш офис территорией, свободной от никотина. Но... Учти, что вместо пепельниц с окурками вокруг тебя могут появиться пепелища хороших рабочих отношений. Потому что примерно каждый второй курильщик действительно страдает оттого, что ему не дают курить. И если коллега вынужден по твоей милости большую часть дня проводить на лестнице в курилке и тоннами закупать антиникотиновую жвачку, здоровой атмосферы в офисе все равно не получится. Ситуация непростая: как говорится, «кабанчика зарежешь — баранчик огорчится». Придется вам искать более сложные пути решения вопроса: приглашать специалистов, которые составят вам смету на закупку вентиляционного оборудования, возведение офисных дымонепроницаемых перегородок и устройства вытяжки в курительной зоне. После чего курильщики решают сами: согласны они оплатить все эти работы из своих кровных или нет. Если они решат, что дело того не стоит, то отныне они не будут курить в офисе не потому, что это ты так захотел, а потому, что они сами так решили — в целях экономии. И никаких обид.

Твой коллега дурно пахнет

Ты не думай. Он это не специально. Он вообще не понимает, почему все вокруг него сидят, уткнув носы в надушенные платки. Дело в том, что запах собственного пота человек почти не чувствует. А раз не чувствует, то спокойно таскает по три дня подряд одну и ту же майку и считает, что душ по утрам — это только для слабонервных барышень, а настоящий мужик подождет с этим делом до субботней баньки.

И не думай, что все обойдется презентованным ему всем офисом на именины новейшим сверхмощным пуленепробиваемым дезодорантом «Дикая магнолия». Даже если он и будет им из сентиментальных побуждений пользоваться, то помещение все равно будет благоухать — дикой потной магнолией. Любой дезодорант нужно наносить только на чисто вымытое тело. Так что единственный выход — поговорить с ним откровенно. (С глазу на глаз, конечно.) Поинтересуйся, в какой тренажерный зал он ходит с утра, до работы. Когда выяснится, что ни в какой, удивись, откуда у него такие развитые бицепсы и почему от него так пахнет потом. Эта микстура из равных частей меда и дегтя не должна показаться ему слишком обидной. MH

Когда в офисе дружеская атмосфера — дышится легче.

Говорят, здоровье не купишь

Члены нашего клуба знают,

что это не так.

World Class

OFFICIAL CLUB PROJECT FITNESS 2000.

www.wclass.ru телефон 418 3738

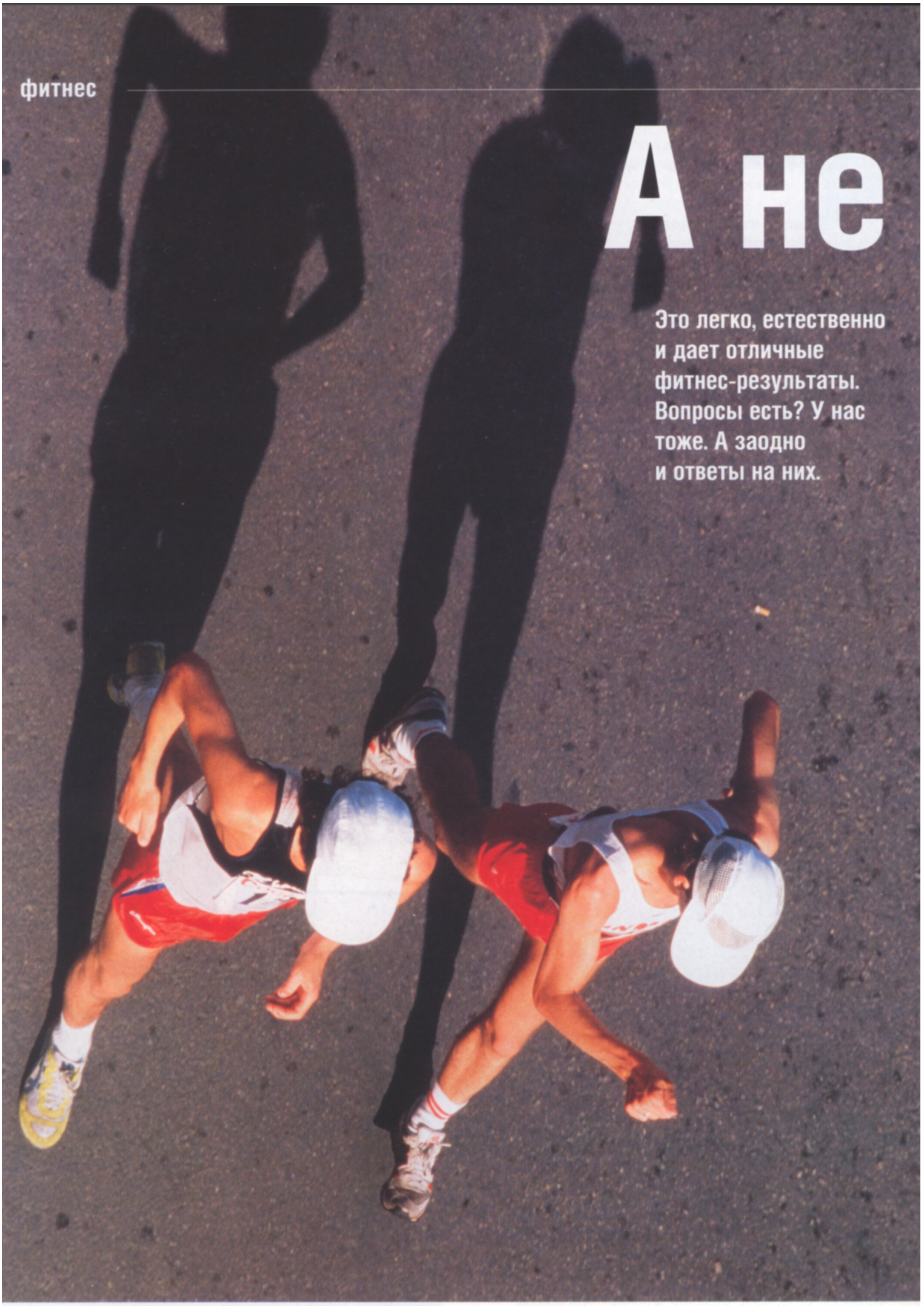
Адрес: Московская область, поселок Жуковка-Ильинское, Ильинское шоссе, владение 1

WCFC

Новый фитнес клуб
World Class Жуковка
приглашает Вас убедиться в качестве
наших услуг и в том, что вкладывая
деньги в собственное здоровье, вы
приобретаете нечто такое, что
невозможно купить

А не

Это легко, естественно и дает отличные фитнес-результаты. Вопросы есть? У нас тоже. А заодно и ответы на них.



пошел бы ты...

Правда ли, что ходьба имеет такой же оздоровительный эффект, как бег?

Не такой же, а больший.

Ты сохраняешь все положительные эффекты бега (тренировка мышц, улучшение насыщения крови кислородом, укрепление иммунной системы, понижение уровня вредных жиров и гормонов стресса в крови), не подвергая опасности свои суставы. Недавние исследования показали, что регулярные пешие прогулки в хорошем темпе на четверть снижают риск заболеть диабетом.

«Во время бега нагрузка на суставы повышается в 3-5 раз. То есть если ты весишь 70 кг, то нагрузка на сустав — от 210 до 350 кг, — поясняет Дженнифер Ваде, фитнес-тренер из Мюнхена. — У человека идущего эта нагрузка повышается всего в 1,5 раза». Результат очевиден: меньше болей в суставах и растяжений напряженных связок. «Ходьба как вид спортивной активности наиболее приближена к идеалу», — делают вывод авторы статьи по результатам исследований в области ходьбы, опубликованным в журнале Sports Medicine.

Правда ли, что благодаря ходьбе можно сбросить лишний вес?

Совершеннейшая правда.

Наиболее эффективны в этом смысле тренировки в среднем темпе продолжительностью не менее 30 минут. Именно на этой стадии они переходят из анаэробных в аэробные. И, кстати, поскольку 30-минутная прогулка дается куда легче, чем полчаса бега, начинающие ходоки сжигают даже больше жира, чем начинающие бегуны, которые задыхаются уже на 15-й минуте. Но даже тренированные бегуны не имеют особо впечатляющего преимущества перед регулярными ходоками.

В данный момент я занимаюсь бегом, может ли ходьба добавить что-либо полезное в мои тренировки?

Цели у бегуна три: быстрее, дольше и лучше. Ходьба может помочь в осуществлении всех трех.

Быстрее Конечно, надо быстро на тренировках, но именно это является одним из самых нелюбимых и утомительных компонентов ежедневного тренинга у многих бегунов. Чтобы облегчить задачу, стоит ввести элементы ходьбы по такой схеме: бег 4 минуты (1 мин. бег трусцой + 2 мин. быстрого бега + 1 мин. бег трусцой), 1 минута быстрой ходьбы. Повтори это упражнение 9 раз и эффект будет тот же, как если бы ты пробежал 9 кругов по стадиону.

Дальше Ясное дело, нагрузки на организм надо повышать. Но, чтобы облегчить этот процесс, введи в него элементы ходьбы по такой схеме: девять минут интенсивного бега, 1 минута ходьбы. Повтори упражнение 12 раз, и эффект будет не меньше, чем после двухчасовой пробежки, а вот усталости будет меньше.

Лучше Речь идет о технике бега, а она, как показывают исследования, ухудшается по мере накопления усталости.

Всем ли подходит ходьба?

Естественно, всем. Но, по мнению специалистов по фитнесу, она особенно актуальна для...

►тех, у кого были длительные перерывы в тренировках. Особенно если из-за этого наблюдаются неполадки в сердечно-сосудистой системе (пульс зашкаливает за 150 ударов в минуту даже после непродолжительных тренировок в среднем темпе);

►тех, у кого индекс массы тела (ИМТ) выше, чем 25. Возьми калькулятор и подсчитай свой ИМТ по следующей формуле: раздели свой вес (в кг) на квадрат роста (в м). Например: если ты весишь 80 кг, а рост у тебя — 1,75 м, то твой ИМТ составляет 26,1. Это означает, что тебе нужно для начала изрядно походить до тех пор, пока вес не снизится до 76 кг. Как только ИМТ станет 25 — можешь бежать, радуя себя сознанием, что нагрузка на каждый сустав уменьшилась теперь на 15-20 кг;

►тех, кто испытывает боли при беге. Особенно в подъеме, лодыжках, коленях и спине, но при этом не имеет лишнего веса;

►тех, кто имеет предрасположенность к варикозным изменениям вен. Бег — дополнительное испытание на растяжение и без того утративших эластичность вен.

При ходьбе работают те же мышцы, что и при беге?

Да, конечно. И еще кое-какие. Например:

►широкие мышцы спины (при беге они почти не работают);

►бицепсы (при беге работают трицепсы);

►мышцы лодыжки, на которые в обычное время выпадает крайне мало нагрузки, могут поначалу болеть. Но это полезная боль.

Как быстро надо ходить?

Начинай со скорости между 5 и 7 км/час.

Для этого отмерь с помощью велосипедного счетчика, спидометра маши-

Фото: ФОТОбанк

ПОПРАВИМ ТЕХНИКУ

НЕПРАВИЛЬНО:

- Голова наклонена вперед.
- Взгляд направлен вперед и вниз.
- Спина ссутулена, плечи вперед.
- Руки распрямлены и движутся в такт шагам.
- Локти направлены наружу (это называется «цыплячьи крылышки»).
- Кисти сжаты в кулак.
- Ноги напряжены.
- Ты ставишь ступни носками в стороны.
- Ты опираешься на землю плоской ступней

Кошелек, кошелек.. Какой кошелек?! Нынче ничего просто так под ногами не валяется.

ПРАВИЛЬНО:

- Смотришь на дорогу примерно в 10 м перед собой.
- Спина выпрямлена плечи слегка отведены назад.
- Грудь — вперед.
- Руки немного согнуты и чуть отведены назад.
- Живот втянут и слегка напряжен.
- Угол между рукой в верхнем положении и той, что в нижнем, должен быть минимальным.
- Кисти раскрыты и почти не напряжены.
- Локти обеих рук движутся параллельно и с очень маленькой амплитудой.
- Ступая, переносишь тяжесть тела с пятки на носок.

ны или карты 5-километровый маршрут и затем пройди его минут за 45-50. Как только это упражнение перестанет тебе казаться утомительным, постарайся сократить время. Но особо не усердствуй. Опытные бегуны и ходоки тоже увеличивают темп очень постепенно, сберегая свои суставы, сухожилия и связки.

Нужна ли мне специальная обувь для ходьбы?

Да, нужна.

Нагрузка на ступню при ходьбе распределяется не так, как при беге. Соответственно и обувь конструируется несколько иначе.

▶ Нагрузка меньше, чем при беге, а значит, меньше амортизационных деталей. Обувь более сбалансированная.

▶ Обувь для ходьбы предусматривает защиту от травм пятки (обувь для бега защищает середину ступни).

▶ Бегуны сгибают подошву под углом всего в 35°, а ходоки — под 45°. Обувь для ходьбы больше укреплена в средней части стопы.

А как насчет другого снаряжения?

Ничего особенного, но учти:

Во время ходьбы разогреваешься медленнее, чем при беге. А потому в прохладную погоду, лучше надеть на себя лишний свитер. Если станет уж очень жарко всегда можно его снять и повязать на талию. Если ты занимаешься ходьбой ежедневно, заведи себе две пары туфель для ходьбы, чтобы дать им как следует просохнуть.

Как повысить интенсивность?

Не надо подвигов.

Все постепенно: шаг за шагом.

Для начала увеличь время прогулок, например с 15 минут (минимальное время, если хочешь получить хоть какой-то эффект) до 25 минут. Затем увеличь количество тренировок. Например, вместо трех 25-минутных прогулок в неделю, делай две 20-минутные и две 40-минутные. Когда это войдет в привычку, ускорь шаг. Перемежай 60-90 минутные фазы быстрого шага с такими же промежутками тихой ходьбы. Увеличь интенсивность во время быстрых фаз так, чтобы на два шага приходился один вдох-выдох. MH

Иллюстрации: Влад Лесников

БРЮКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ...

Американская компания Columbia Sportswear Company в своей весенне-летней коллекции 2000 года предлагает одежду, обувь и аксессуары для людей, выбирающих активный стиль жизни. Брюки Convertible Pant изготовлены из Superba Cloth – легкого, прочного и износоустойчивого хлопка. Одежда от Columbia активна по своей конструкции, ведь трансформеры – это стиль нового поколения. Это одежда, которая "что-то делает", и, в зависимости от требований жизненной ситуации, способна менять свое назначение и внешний вид. Columbia - это стиль, который "работает"!

Columbia
Sportswear Company

в магазинах СПОРТМАСТЕР

☎ 956-2810

М."Тимирязевская": Дмитровское шоссе, 37
М."Октябрьская": Ленинский пр-т, 21, КЕТТЛЕР-СПОРТ
М."Маяковская": ул. Большая Садовая, 1
М."Рижская": Проспект Мира, 71
М."Университет": Ленинский пр-т, 81
М."ВДНХ": ВВЦ, пав."Москва",3 эт.

Интернет-магазин: www.sportmaster.ru

Чем заняться после работы?

Стресс изрядно портит жизнь работающему человеку. У тебя нет стресса? А почему тогда у тебя такое плохое настроение?

Стресс — это не только тогда, когда начальник тигр, заместитель шакал, секретарша крокодил, а клиенты змеи. Тут все ясно: нужно спешно менять работу. А вот что делать, когда все вроде бы в порядке, но... Бороться с причинами скрытого рабочего стресса.

Твой стресс

Ты общаешься с инопланетянами.

Куда пойти после работы

Запишись на вечерние курсы.

Нет, конечно, они почти наверняка не прилетели с Альфы Центавра. Потому что на Альфе Центавра, кажется, нет футбольной команды «Манчестер Юнайтед», на которой они все так помешаны. А ты не помешан. И вообще, о спорте ты можешь говорить не больше пятнадцати минут в день. Хорошо, двадцати. Потом тебе становится плохо. Но судьба распорядилась так, что все твои сослуживцы — страстные спортивные болельщики. При этом совершенно не интересующиеся любимыми тобой компьютерными играми. Поэтому между вами лежит пустыня, которую тебе не пересечь, даже если в страшных мучениях ты вызубришь составы всех команд Кэмел Трофи.

Чтобы избежать трех «О» — отчуждения, одиночества и одичания, — тебе срочно нужно найти себе другой постоянный круг общения. Людей, которые интересуются тем же, что и ты. Лучший способ для этого — записаться на соответствующие вечерние курсы. Во-первых, ты найдешь себе там единомышленников, которых тебе так не хватает на работе. Во-вторых, в отличие от клубов и баров, вечерние курсы — это место, где ты будешь проводить время с пользой, — обучаясь тому, что тебе нравится. Теперь тебе будет легче общаться со своим рабочим коллективом. Когда тебе не грозит дефицит правильного общения, ты куда как легче смиряешься с общением «неправильным».

Хотя, конечно, ты можешь и...

завести себе собаку, с которой можно поговорить по душам, не опасаясь, что она сейчас начнет талдычить про угловые и подачи навылет.

Твой стресс

Тебе нравится твоя работа, но ничего особо грандиозного тебе там не светит.

Куда пойти после работы

Играй в победителя.

Не все мечтают о славе и карьерном росте. Допустим, ты учитель, который ни за что на свете не хочет стать завучем. Или журналист, которого совершенно не тянет писать острые скандальные материалы. Или бухгалтер, который способен впасть в депрессию при мысли о том, что ему придется стать главным бухгалтером.

Полным-полно людей, которые не променяют свою спокойную, самодостаточную жизнь на сомнительное удовольствие не так чтобы высоко взлетать и очень больно падать. И все было бы хорошо, если бы в один прекрасный момент тебя не начали заедать мысли о том, что ты, возможно, живешь как-то неправильно. Большинство твоих знакомых и однокашников уже чего-то добились, стали кем-то особенным, у Иванова — своя лаборатория, у Петрова — свой завод и даже о Сидорове по телевизору разоблачающую передачу показали. В то время как ты был ничуть не хуже...

Ты и остался не хуже. А чтобы эти сомнения не портили твою замечательную жизнь, возьми себе в привычку совершать ежедневный подвиг. Вчера ты пробежал с утра пять километров за двадцать минут? Сегодня пробеги за девятнадцать с половиной. Вчера жал 72 кг? Сегодня — 72,5. Каждому мужчине иногда совершенно необходимо почувствовать себя победителем. Побеждай себя.

Командные игры — всякие футболы и волейболы, — с одной стороны, дают больше возможностей для соревнования, но тут риск проиграть и пасть духом больше, чем в победных сражениях с самим собой.

Хотя, конечно, ты можешь и...

вступить в борьбу за пост губернатора твоей области.

Твой стресс

Все время одно и то же, одно и то же, одно и то же.

Куда пойти после работы

Стать экспертом в вине.

Ээ-э нет, нет. Мы не про то. Тебе вовсе не надо покупать ящик красненького и немедленно садиться его подчистую дегустировать. Это как раз худший способ бороться с эффектом «бега по кругу» — есть риск очень быстро сойти с дистанции.

Если твоя работа заключается в монотонном исполнении одних и тех же действий, ты скоро начинаешь чувствовать, что рутина затягивает всю твою жизнь целиком. Дело в том, что если в начале работы мозг активно реагировал на все новое, старательно обучался и оттачивал твое мастерство, то сейчас ты выполняешь все на автомате и мозг задействует лишь малую часть своих способностей, пребывая в состоянии «дремоты». В результате из жизни уходят краски, азарт и интерес к чему бы то ни было.

Тебе нужно пробудить свой мозг, загрузив его новыми сложными ощущениями. Например, заставить его разбираться в разных сортах вина, ходя на все дегустации, которые устраивают в твоем городе. При дегустации вина твой мозг учится различать мельчайшие нюансы его вкуса, цвета и запаха — и пробуждается.

Что делать, если в твоем городе нет винных погребов или ты терпеть не можешь вина? Можно стать крупным специалистом, например в области сыра. Или всерьез заняться кулинарией, готовя сложные и изысканные блюда. Главное, чтобы твое увлечение задействовало как можно больше разных органов чувств.

Хотя, конечно, ты можешь и...

начать дегустировать разные сорта женщин. Хотя практика показывает, что профессиональные дегустаторы женского пола обычно страдают от мощнейших стрессов, вызванных уже совсем другими причинами.

Твой стресс

Ты принимаешь эпохальные решения.

Куда пойти после работы

Научиться играть на шестиструнной гитаре.

Когда от одного твоего слова зависят судьбы империй, тут не захочешь занервничаешь. Скажешь что-нибудь невпопад, а империю уже только археологам разыскивать.

Пусть даже это будет не империя, а, допустим, нефтяной концерн. Или исследовательский институт. Или маленький овощной киоск недалеко от вокзала. Когда ты ежедневно должен искать единственно верные решения, когда на тебе висит ответственность за других людей и за их деньги — тогда ты чувствуешь себя очень и очень неспокойно.

Более того, мозг находится в постоянном решении исключительно аналитических задач: менять трубы в котельной или нет, увольнять кассира или помиловать, сливаться с корпорацией Шелл или лучше поменять-таки эти дурацкие трубы? Пока ты занимаешься этой важной аналитикой, творческие способности оказываются в забвении и мозг начинает работать с перекосом на одну сторону. Это приводит к стрессу и к общему снижению интеллектуальных способностей. Чтобы помочь своему мозгу, ты должен заставить его иногда мыслить творчески. Лучший способ для этого — заняться на досуге чем-нибудь из области изящных искусств. Например, освоить игру на шестиструнной гитаре. Или натаскать домой глины и приняться за лепку высокохудожественной керамики.

Хотя, конечно, ты можешь и...

нарисовать эффектный дизайн-проект труб в котельной и заставить сантехника претворить его в жизнь.

Твой стресс

Ты живешь в режиме авралов.

Куда пойти после работы

Уйти в турпоход.

Во время стрессовых ситуаций в организм поступает большое количество адреналина. Для мозга такой адреналиновый всплеск — сигнал того, что срочно пора прекращать работу. Тем не менее ты ее не прекращаешь — не время сейчас, Родина в опасности. Сроки горят!

И то, что в паузах между сворачиванием гор на скорость ты валяешься по неделям в кресле-качалке, почти не помогает твоему организму прийти в себя. Он в ужасе ждет очередной встряски. Отвлечь себя от этой предбоевой готовности можно, занявшись чем-нибудь а) методичным, б) физически активным и в) спокойным. Без рывков, рекордов и свершений. Идеальный вариант для твоего отдыха — пеший туризм. Причем не марш-бросок сквозь чащобу с полной выкладкой, а одно- двухдневные приятные прогулки по несильно пересеченной местности — с разглядыванием растительности, собиранием грибов, слушанием птиц и прочими мирными развлечениями.

Хотя, конечно, ты можешь и...

пятьдесят раз подряд в медленном темпе вымыть свою машину. MH

ТВОЙ СТРЕСС

Тебе приходится быть приветливым и внимательным к людям.

КУДА ПОДАТЬСЯ

Туда, где людей можно и нужно бить.

Это не так уж сложно. Тебе нахамили — а ты улыбнулся. На тебя наворчали, а ты улыбнулся еще шире. Тебе намекнули, что все вы тут жулики, а ты приветливо предложил дорогому посетителю ознакомиться вот с этим симпатичным образцом. Против такого обаяния и выдержки, разумеется, никто не устоит, поэтому все считают тебя милейшим человеком, великолепным работником. Но если бы они заглянули в твое воображение... «хук слева, хук справа, и эта старая стерва вылетает в окно вместе с сумочкой. Всмятку!».

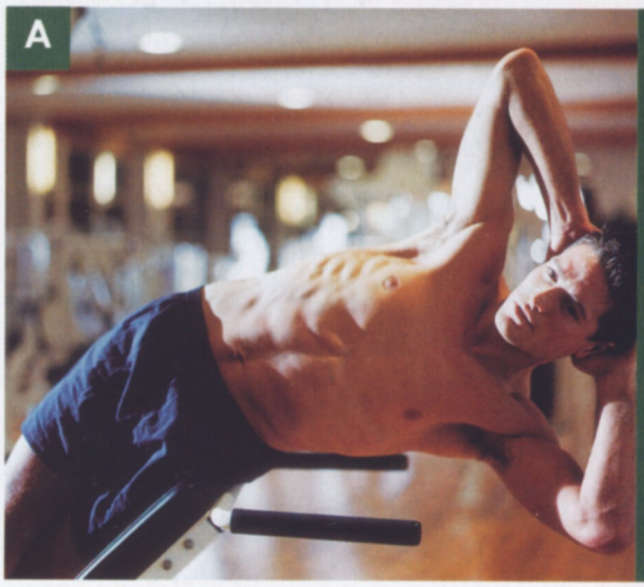
С одной стороны, агрессивные фантазии помогают разгрузить психику. С другой, они приводят к еще более неприятным последствиям. Эти приятные картины автоматически заставляют напрягаться мышцы тела, которые, не получая реальной разрядки, приходят в состояние стресса, который может закончиться срывом. Поэтому срочно ищи возможности для разрядки скрытой агрессии — записаться в секцию кикбоксинга или вольной борьбы. (Дзю-до и айкидо, как довольно малоконтактные, требующие сосредоточенности виды бойцового искусства, тебе не очень подойдут.)

ХОТЯ, КОНЕЧНО, ТЫ МОЖЕШЬ И...

ой, нет. Лучше не надо.

Тренинг для Казановы

Эти семь силовых упражнений помогут тебе в кратчайший срок построить практически идеальную фигуру. И тогда...



В России насчитывается 48 миллионов экспертов в области мужского обаяния. Которые за считанные секунды способны оценить всю степень твоей привлекательности. Которые не хуже самых чувствительных сейсмографических приборов улавливают твои эротические сигналы и подсознательно выносят вердикт, кто ты — «интересный» мужчина или мужчина «ничего особенного». Входить в разряд «ничего особенного» обидно. И вовсе не обязательно.

Потому что стать сексуально привлекательным для большинства окружающих тебя женщин ты можешь в считанные недели.

О том, что им, женщинам, больше всего нравится в мужской фигуре, и о том, как такую фигуру построить, нам рассказали женщины-инструкторы из лучших московских фитнес-клубов World Class и Gold's Gym.

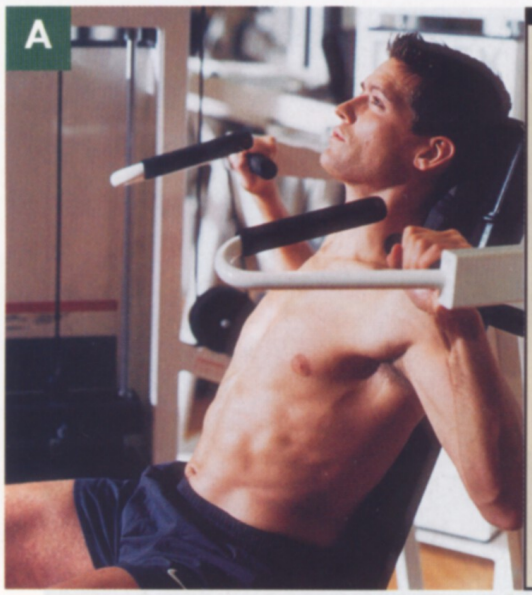
Начнем с пресса. Многие из нас считают, что выраженная талия — исключительно дамская прерогатива. А мужику

Фото: CO-O-PERATION

МУСКУЛИСТЫЙ ТОРС

...вызывает у нее желание обвить вокруг него руки. Или ноги.

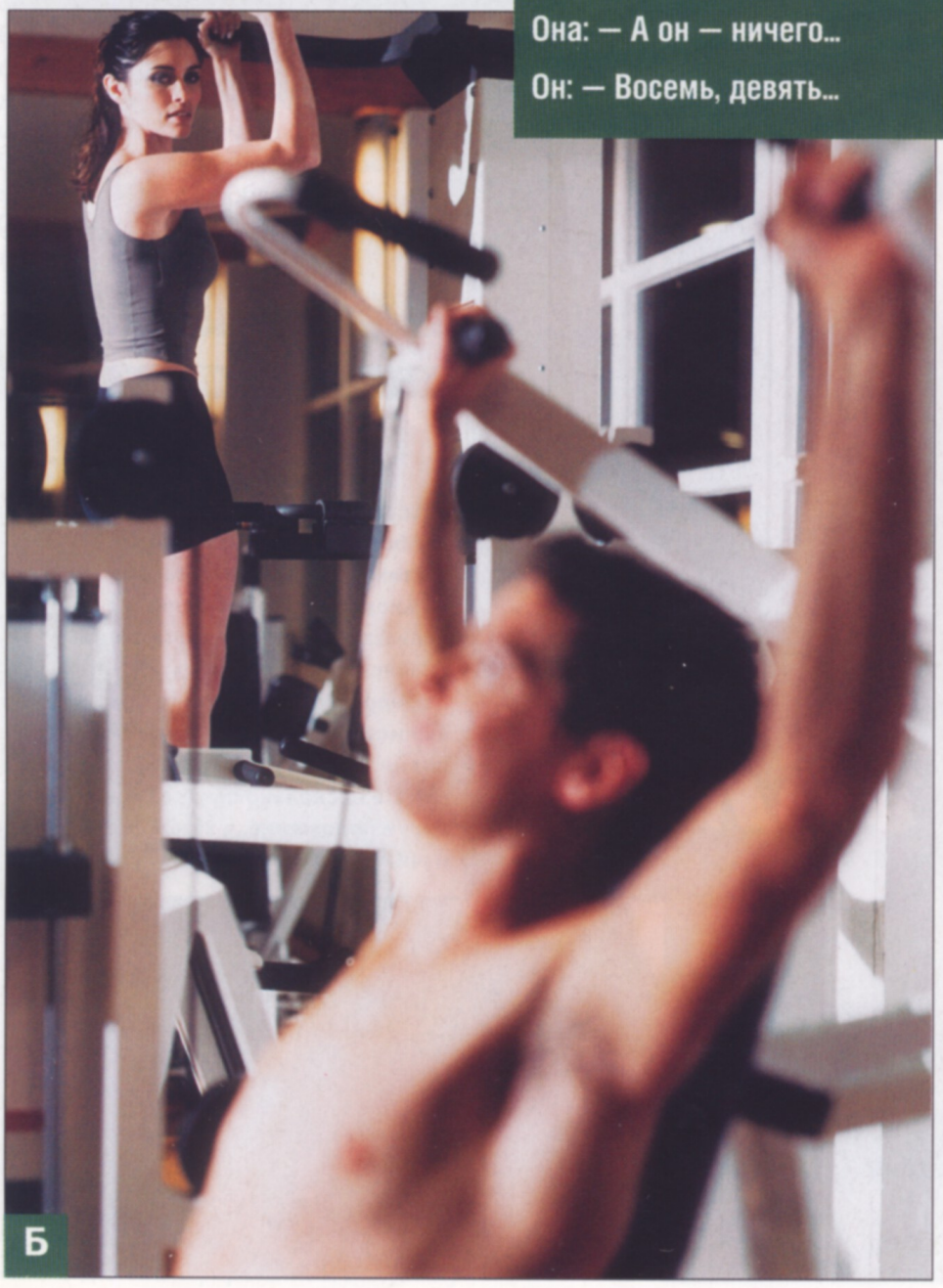
Расставив ноги на ширину шага, ляг боком на скамью для гиперрастяжек. Бедра выпрямлены и находятся на одной линии с туловищем. Наклоняй корпус в направлении к полу до тех пор, пока бедра будут сохранять неподвижное положение (А). Затем подними корпус как можно выше (Б). На несколько секунд зафиксируй положение, а затем снова начни опускать корпус.



ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ

...и никаких тебе подплечников для пиджаков.

Сядь на тренажер для тренировки мышц плечевого пояса, колени разведи в стороны более чем на ширину бедер, ступнями упрись в пол, голова — на спинке сиденья тренажера, шея расслаблена. Находясь в исходном положении, отведи плечи назад и вниз, а спиной плотно прижмись к спинке сиденья (А). Теперь медленно выжимай рукоятку тренажера вверх до тех пор, пока руки почти не выпрямятся (Б). Затем медленно опускай рукоятку, пока «блины» снова не коснутся друг друга.



Она: — А он — ничего...

Он: — Восемь, девять...

МОЩНАЯ СПИНА

...зрительно делает живот более плоским.

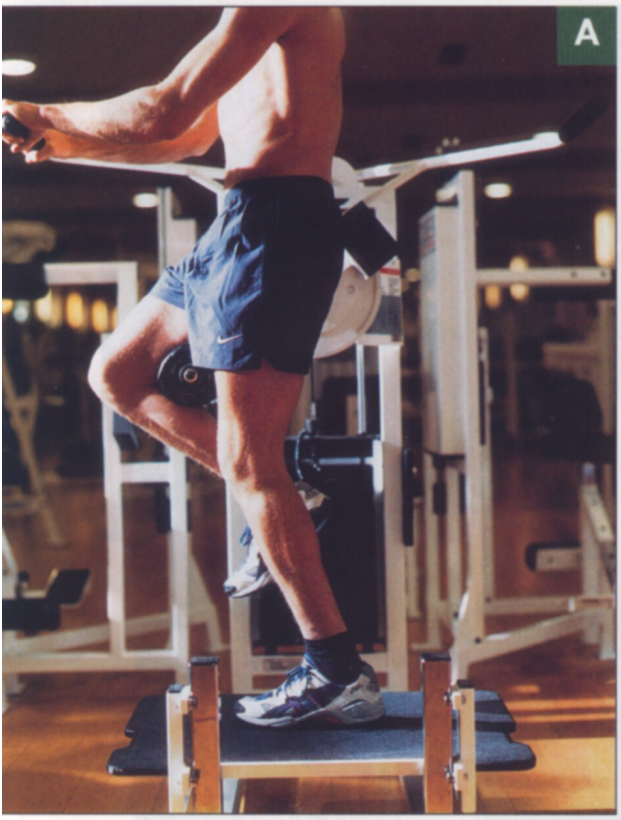
Сначала установи сиденье гребного тренажера так, чтобы в исходном положении твои руки были почти полностью вытянуты (А). Затем медленно отводи рукоятки тренажера назад, держа локти примерно на уровне плеч. Смысл упражнения в максимальном сведении лопаток (Б).

талия, дескать, ни к чему, поэтому и тренировать ее надо в последнюю очередь. Ошибочка.

Когда рядом с тобой идет женщина, ее рука сквозь твою одежду чувствует, в каком состоянии у тебя вышеуказанные мышцы. И если ее локоть тонет в чем-то похожем на пуховую подушку, то у дамы довольно скоро появится сонное и безразличное к тебе выражение лица. Другое дело, когда ее рука опирается на твердые, накачанные мышцы. В этом случае ты можешь изрядно сэкономить на букетах — зачем ей цветы, когда рядом с ней такой мужчина? Женщины вовсе не такие ботаники.

Сильные плечи, мускулистая грудь и широкая спина определяют классическую мужскую фигуру V-типа. Это известно каждому. Те, кто предпочитают улучшать свои пропорции с помощью пиджаков на вате, забывают, что указанные части тела еще и отвечают за стройную осанку и уверенную походку. А и то и другое женщина отмечает с первого же взгляда, причем тут уже

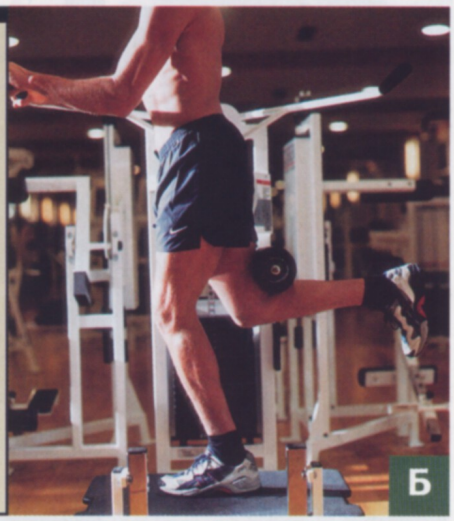
Б



КРЕПКИЕ ЯГОДИЦЫ

...притягивают одобрительные женские взгляды.

В процессе занятий на тренажере для ягодичных мышц главное — не выпрямлять ноги ради большей устойчивости. Бедро находится на высоте оси вращения тренажерной подушки. Согни ногу в колене под углом 90° (А). Сгибом ноги медленно отжимай подушку тренажера назад, следя, чтобы таз не отклонялся в том же направлении (Б). В конце движения сделай короткую паузу и вернись в исходное положение. Затем смени ногу.



РЕЛЬЕФНЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

...ей обязательно захочется потрогать.

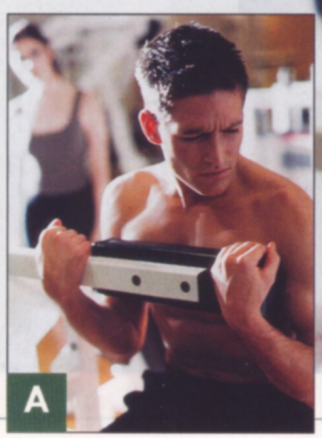
Установи сиденье тренажера для мышц живота так, чтобы передняя тренажерная подушка находилась на уровне твоей груди (А). Напрягая мышцы живота, опусти грудную клетку в направлении бедер. При этом руками плавно перемещай подушку тренажера вниз (Б). Затем, не расслабляя мышц живота, медленно верни ее в исходное положение.

никакие изыски индпошива не сумеют исказить действительность.

Если ты регулярно тренируешь спину, плечи и грудь, твое тело обретает спортивный и динамичный вид, заметный даже тогда, когда мускулатура скрыта свитером. Наш совет: в процессе тренировки мышц верхней части туловища упражнения для спины и груди выполняй поочередно. Таким образом, напрягая мускулы одной группы, ты будешь автоматически производить растяжку их антиподов (связанных с ними мышц, которые расположены с противоположной стороны корпуса). К тому же при этом повышается подвижность.

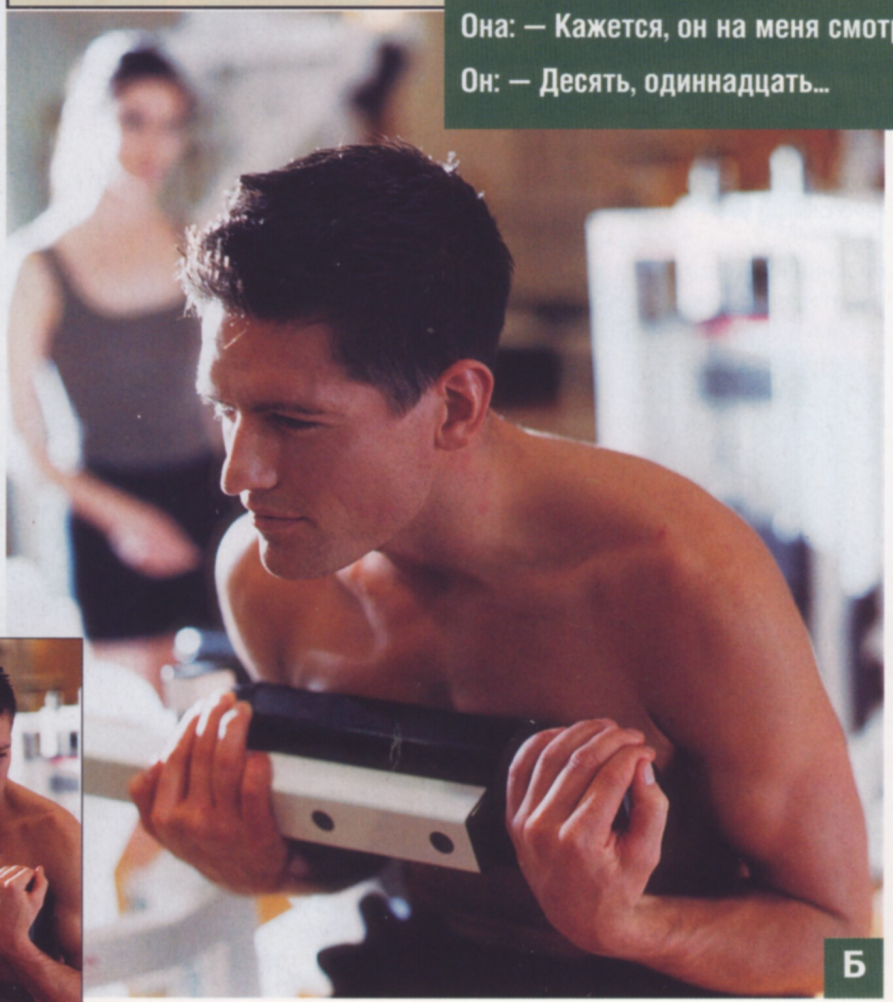
Если речь заходит о тренировке рук, мужчины в большинстве случаев думают только о бицепсах. И ошибаются. Внимание женщин скорее привлекает та часть руки, где находятся часы.

Все, что нужно для тренировки предплечий, это штанга или пара гантелей, а так-



Она: — Кажется, он на меня смотрит.

Он: — Десять, одиннадцать...



же описание упражнения для мышц-сгибателей запястья. Когда, выполняя его, ты сначала держишь гриф штанги чуть ли не кончиками пальцев, а затем перекатываешь его в ладонях, в работе также принимают участие кисти, и ты обретаешь крепкое рукопожатие. Если затем у тебя возникнет желание перейти к дополнительным упражнениям для мышц рук (например, к отжиманиям), то лучше, чтобы эти упражнения были ориентированы на трицепсы. Потому что бицепсы у тебя и так регулярно качаются при выполнении многих других упражнений.

Тебе всегда нравилась в женщинах та часть тела, которая в просторечии скромно именуется «пятой точкой». Не думай, что ты в этом смысле оригинален. Женщины тоже всегда кидают украдкой взгляд на мужские ягодицы. Возможно, они и не афишируют этот интерес так усердно, как мы, но он есть. Факт. Поэтому, посещая спортзал, не забывай о ягодичных мышцах, ведь они, если ничего не предпринимать, довольно быстро теряют форму.

СИЛЬНЫЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

...женщины замечают в первую очередь. Особенно летом, когда ты ходишь с короткими рукавами.

Сядь на скамью и положи предплечья на бедра так, чтобы запястья находились на коленях (ладони смотрят вверх). В исходном положении держи гриф штанги кончиками пальцев (А). Затем, перекатывая гриф в ладонях, согни запястья так, чтобы вес максимально приблизился к корпусу (Б). После короткой фиксации медленно верни штангу в исходное положение.

ШИРОКАЯ ГРУДЬ

...отвлекает внимание от кривых ног. (Шутка)

Ляг на наклонную скамью и, взяв штангу прямым хватом чуть шире плеч, сними ее с держателя для веса. Локти не фиксируются. Важный момент: ни в коем случае не прогибай спину (А). Медленно опускай штангу, пока гриф слегка не коснется груди (Б), а затем быстро верни в исходное положение. Если ты новичок, попроси кого-нибудь их окружающих подстраховать тебя во время выполнения этого движения.

Он: — Подстраховать?

Она: — Только нежно...

Кстати, о спортзале: самовлюбленная игра мышцами перед зеркалом отпугивает женщин. Если рядом с тобой жмакают свои маленькие гантельки существа женского пола, ты должен старательно делать вид, что в тренировке для тебя самое главное — это возможность куда-то девать свою несказанную силищу, а то, как выглядят при этом твои широчайшие — эротично там или нет, — тебя, как настоящего мужчину, ни в малейшей степени не интересует. Мужчина, который сосредоточенно работает со снарядами, а также со знанием дела помогает женщине эффективнее тренироваться (скажем, предлагая подстраховать при выполнении сложных упражнений), нравится женщинам больше, чем гражданин, старательно измеряющий сантиметром свой сегодняшний прирост.

Ну как, все ясно? Тогда за дело! Одного упражнения в день для каждой части мужской мускулатуры вполне достаточно, чтобы быстро сформировать фигуру класса «Казанова». Но помни, за последствия редакция не отвечает: как в будущем ты станешь отбиваться от воспылавших к тебе чистым чувством женщин — твоя проблема.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

MAXIMUM

ТРИАЛ СПОРТ

КОМПАНИЯ «ТРИАЛ СПОРТ», ЖУРНАЛ MEN'S HEALTH, РАДИО «МАКСИМУМ» И СПОРТИВНЫЙ ПАРК «ВОЛЕН» ПРИГЛАШАЮТ

GT BIKE TROPHY

Мы ждем ВАС
15 июля в Спортивном Парке «Волен» (г. Яхрома)

ПРИХОДИТЕ! БУДЕТ ВЕСЕЛО!

15 июля в Спортивном Парке «Волен» пройдет отборочный этап соревнования среди непрофессионалов по преодолению препятствий на велосипедах GT BIKE TROPHY, в котором примут участие читатели MEN'S HEALTH и слушатели радио «МАКСИМУМ». Победителями GT BIKE TROPHY станут самые крепкие, ловкие и смекалистые велосипедисты. Все участвующие в отборочном этапе получат призы от журнала MEN'S HEALTH, радио «МАКСИМУМ», компании «ТРИАЛ СПОРТ», СПОРТИВНОГО ПАРКА «ВОЛЕН» и многочисленных спонсоров мероприятий.

Помимо основных соревнований, на втором этапе радио «МАКСИМУМ» организует суперакцию: заезд звезд. На специально отведенной трассе будут соревноваться самые известные и популярные музыканты.

Для зрителей так же приготовлено много приятных сюрпризов — викторины и лотереи с розыгрышами многочисленных призов, возможность прокатиться на профессиональных трассах.

GT®
BIKE TROPHY

HARPER'S
BAZAAR
Кристина Семеновская в платье Christian Dior
ВСЕ НА ПЛЯЖ!
САМЫЕ МОДНЫЕ КУПАЛЬНИКИ СЕЗОНА
ВИАГРА ДЛЯ ЖЕНЩИН:
ТРЕБУЮТСЯ МУЖЧИНЫ. СРОЧНО!

ОТКРОЙТЕ

200

СТРАНИЦ НОВОГО ИМИДЖА

HARPER'S BAZAAR

9 способов видеть лучше

Если ты еще не очкарик, но подозреваешь, что это не за горами, помни: очки имеют ряд мерзких привычек. Они запотевают, разбиваются, теряют винтики и носовые упоры. Причем в самый неподходящий момент. Кроме того, очкариков не берут не только в космонавты, но и в футболисты, серфингисты, не говоря уж о боксе и карате. А если у тебя, паче чаянья, разрегулированные глаза с плохой резкостью, то очки и вовсе бесполезны. Вывод прост: постарайся избежать всех этих радостей жизни. Тем более что решить глазные проблемы не так уж трудно. Хотя и несколько занудно.

Проблема №1

Ты щуришься, не носишь очки и подозреваешь, что у тебя ухудшилось зрение.

Решение

Отправляйся к врачу. Не стоит опасаться, что коварный эскулап, обнаружив близорукость (миопию), заставит тебя водружать очки на переносицу. Чтобы не ушибаться о трамваи, не здороваться с незнакомыми дядями и не обнимать столь же незнакомых девушек, существует целый комплекс лечебных мер. Окулист проведет обследование и запретит тебе перегружать глаза чтением, Интернетом, телевизором. Далее он пропишет комплекс гимнастики для укрепления глазных мышц и профилактики близорукости. Например, такой:

Упражнение:

1) Перемещай зрачки вверх и вниз насколько возможно. Делай это медленно и ритмично. Повтори упражнение 2-3 раза по 6 движений с паузами в 1-2 секунды.
2) Перемещай зрачки из стороны в сторону с максимальной амплитудой. Делай это легко, 2-3 раза по 6 движений.
3) Медленно и плавно совершай зрачками круговые движения — 4 раза по часовой стрелке и столько же — против. Повтори упражнение 2-3 раза.

После каждого упражнения прикрывай глаза ладонями и отдыхай 2-3 секунды. Выполняй этот комплекс каждый день. Одновременно с упражнениями тебе скорее всего будут назначены фотостимуляция глаз и физиотерапевтические процедуры. В результате зрение может реально улучшиться и очки не понадобятся. А если нет, то в зависимости от степени миопии доктор предложит тебе коррекцию зрения с помощью очков, контактных линз или операции.

ФАКТ:

Если твои родители страдают близорукостью, то вероятность, что ты будешь близоруким, не менее 30%.

Проблема №2

У тебя близорукость, но ты упорно не носишь очки и не допускаешь мысли о каких-то насечках на глазах.

Решение

Лазер. Испаряя поверхностные ткани на молекулярном уровне, лазерный луч «выглаживает», модулирует и уплощает поверхность роговицы, которая начинает правильно фокусировать изображение. Лазерная коррекция зрения является самым эффективным, точным и безопасным методом среди имеющихся: улучшение зрения констатируется у 2/3 пациентов.

ФАКТ:

Близорукость до 3 диоптрий некоторые офтальмологи рассматривают как абсолютно нормальное явление, объясняя это тем, что мы чаще всего используем глаз на расстояниях не более 60 см от объекта (работа за компьютером, чтение и т.д.).

Проблема №3

Чтобы прочитать этот текст, ты держишь журнал на расстоянии вытянутой руки.

Фото: Voller Ernst, East News

Решение

Тренировка глаз с помощью карандаша и двух номеров МН.

Упражнение с карандашом

При длительной зрительной нагрузке нарушается правильный процесс конвергенции (сведения изображения на сетчатке глаз в одно целое), приводящий к размытости и двоению изображения. Итак, возьми карандаш и, держа его на расстоянии вытянутой руки, приближай к глазам, пока не станет казаться, что ты видишь два карандаша. При нарушении конвергенции это расстояние равно 17-18 см. Повторяй это упражнение, стараясь увидеть один карандаш. Ты можешь его приближать или отдалять, главное, держать его в фокусе и не давать раздваиваться. Повторяя упражнение ежедневно по 3-5 минут, через две недели ты так «накачаешь» мышцы глаз, что сможешь видеть один карандаш на расстоянии 5 см от носа.

Упражнение с журналами

Если после долгого разглядывания чего-то на горизонте ты какое-то время не можешь четко видеть более приближенные предметы, вероятно, у тебя проблемы с аккомодацией. Другими словами: при постоянном напряжении мышц хрусталика нарушается его способность менять форму.

Возьми два номера МН. Один расположи в 3 м от глаз, другой — в 30-35 см. Прочитай заголовки из того журнала, что на удалении, затем переведи взгляд на ближний и наоборот. Повторяя это упражнение по 3-5 минут ежедневно, ты сможешь хорошо фокусировать глаза и на ближних, и дальних предметах. Если через несколько недель упражнения не дают эффекта, посоветуйся с врачом. Он может предложить компьютерную программу для тренировки аккомодации. Введя ее в компьютер, ты увидишь на экране меняющиеся в разном ритме цветные фигуры — динамические стимулы, приводящие к непрерывной перестройке аккомодации глаз и снимающие статическое напряжение со зрительных мышц.

ФАКТ:

Длина передне-задней оси глаза среднестатистического человека равна 24 мм. При этом удлинение глазного яблока на 1 мм создает условия для развития близорукости.

Проблема №4

Ты плохо видишь в сумерках.

Решение

Защити глаза очками с поляризующим покрытием и ешь больше витамина А.

Очки с противобликовым покрытием стекол устраняют отблески и позволяют тебе резко видеть окружающие предметы, особенно ночью. Если ты водишь машину, не забудь об очках Blu-Blocker, задерживающих синюю часть спектра, улучшают зрение при плохой видимости и защищают глаза от слепящих фар, и Night Drive — для поездок во время тумана и сумерек. Не забывай про витамин А. Он помогает глазам быстрее адаптироваться к свету и темноте и делает их более чувствительными к видению в темноте. Витамина А много в шпинате, петрушке, зелени с темными листьями, абрикосах, дыне, моркови.

ФАКТ

Хирургическое лечение близорукости с использованием специальных глазных ножей дает осложнения: при ударе по оперированному глазу или по голове, возможен разрыв роговицы.

Проблема №5

В бифокальных очках не можешь работать за компьютером.

Решение

Обзаведись специальными очками для работы.

К 35-40 годам снижается способность видеть далеко или очень близко расположенные предметы. Это называется пресбиопией, или старческой дальнозоркостью. В этом случае помогают обычные бифокальные очки, в которых стекло разделено на две половинки: верхняя часть с диоптриями для дали, а нижняя часть для того, чтобы видеть вблизи. Существуют и более совершенные модели очков — с постепенным переходом оптических свойств стекла от верхнего края к нижнему (так называемые прогрессивные линзы). В этих очках зона ясного видения соответствует перемещению взора при работе с компьютером.

Проблема №6

Ты целыми днями работаешь за компьютером и чувствуешь, что глаза сдают.

Решение

Специальные спектральные защитные очки.

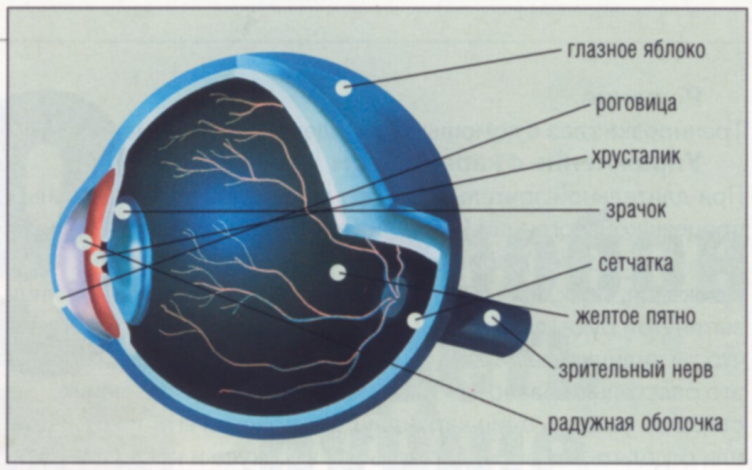
Если после 4-6 часов работы на компьютере:

- у тебя затуманивается зрение;

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ГЛАЗНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Помнишь, как бабушка и мама втолковывали тебе, что ты испортишь зрение если...

- **будешь читать впотьмах** Чтение при недостаточном освещении только утомляет глаза.
- **будешь все время смотреть телевизор** Нет доказательств, что телевизор приводит к расстройствам зрения. Однако воздействие электромагнитных полей на близком расстоянии может быть вредным. Запомни правило: смотреть телевизор надо с расстояния не меньше суммы пяти его диагоналей.
- **будешь много читать** От чтения глаза могут только уставать. Реальнее испортить зрение, регулярно читая в автобусах, постоянно подпрыгивающих на дорожных выбоинах. Вибрация заставляет глазные мышцы работать на пределе.
- **если будешь читать лежа** Никакой связи между чтением лежа (а это так приятно!) и нарушениями зрения нет.
- **если ты будешь постоянно торчать у компьютера** Не верь — никаких катастрофических заболеваний глаз работа на компьютере не несет. Единственное, что вполне реально, это переутомление глаз, опасное появлением или прогрессированием близорукости. Прочти еще раз пункт №6.



►ты плохо видишь, когда смотришь вдаль;
►предметы двоятся;
►ты быстро устаешь при чтении;
►испытываешь жжение и чувство песка в глазах;
►у тебя болят и краснеют глаза...
скорее всего, у тебя «компьютерный зрительный синдром». С ним хорошо справляются очки со специальным спектральным фильтром, разработанные Институтом биофизики РАН, Московским институтом глазных болезней имени Гельмгольца и фирмой «Лорнет-М». Делая изображение более контрастным и уменьшая «пиксельность» изображения, они на 85% снижают утомление глаз и улучшают зрительные функции. Эти спектральные покрытия можно нанести на любые линзы, превратив обычные очки в защитные.

ФАКТ

Частичная или полная непереносимость контактных линз по разным причинам отмечается приблизительно у 20% пациентов.

Проблема №7

Ты опасаешься ухудшения зрения с возрастом.

Решение

Садись на диету, которая позволит тебе долгие годы быть Соколиным Глазом (кстати, эта птичка может заметить зайца с расстояния 8 км).
Наиболее распространенная причина снижения зрения у лиц старше 60 лет — дегенеративные изменения сетчатки. Макуля, или желтое пятно, — самый важный центральный участок сетчатки, имеющий массу нервных окончаний. Это точка наилучшего видения и самого четкого фокуса. Если пятно прекращает функционировать, нарушается центральное зрение. Эта прогрессирующая патология, как правило, не поддается лечению. К счастью, существует специальная диета, придерживаясь которой можно предупредить развитие заболевания.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

Ешь меньше жирного **Результаты последних исследований позволяют сделать вывод, что употребляющие жирную пищу в 80% случаев имеют риск развития макулодистрофии.**
Налегай на растительные жиры и рыбу **Рекомендуются продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты.**
Не забудь про антиоксиданты **Большое значение имеет ежедневное профилактическое употребление антиоксидантов — витаминов С (250-100 мг), Е (100-400 МЕ), бета-каротина (10-30 мг) и цинка (15 мг).**
Питайся полноценно **Наиболее полезны для глаз красное постное мясо, бобовые и проростки пшеницы.**

Проблема №8

Ты слышал про вредное действие ультрафиолетового облучения, но экономишь на дорогих солнцезащитные очках.

Решение

Накопи и купи! На здоровье не экономят.
Всем известно, что УФ-лучи оказывает вредное воздействие на глаза, приводя к помутнению хрусталика и повреждениям сетчатки. Однако ты можешь не знать того, что солнечные очки обладают разной степенью защиты от вредного ультрафиолета. Противосолнечные очки должны не только уменьшать интенсивность света, попадающего в глаз, но и не искажать цвета светофора, ослаблять опасный для сетчатки синий цвет с длиной волны 390-450 нм, вызывающий помутнение хрусталика (катаракты), ультрафиолет в диапазоне 320-390 нм и полностью отрезать УФ-лучи диапазона короче 320 нм, приводящие к ожогам роговицы и конъюнктивы. Самые плохие — это просто темные очки. В создаваемой ими темноте зрачок расширяется и все вредные лучи попадают прямо в глаз. Существуют три группы очков: косметические (бесполезные), обычные (нормальные, подходящие для лета средней полосы) и высокой степени защиты (UV 400), которые отсекают всю часть УФ-спектра короче 385-400 нм. Они подходят для лазанья по горам, ледникам и поездок в тропические страны. Они могут быть темными, нейтральными, коричневыми, зеленовато-бурыми, но никогда голубыми или фиолетовыми.

Проблема №9

Тебя беспокоит, что эпизодически отмечается неясное, размытое зрение.

Решение

Поплачь — станет легче.
Наиболее частая причина такой патологии — сухость глазного яблока, его недостаточное увлажнение слезой. Это может быть результатом возрастных изменений или приема таких лекарственных препаратов, как антидепрессанты или антигистаминные. Для лучшего увлажнения глазного яблока старайся почаще моргать. Следи за влажностью в помещении и не забывай про увлажняющие глазные капли. Если ты постоянно ими пользуешься, попроси у аптекаря нейтральные, которые не содержат компонентов, вызывающих раздражение.

Совет:

Если у тебя нет никаких проблем со зрением, посещай глазного врача 1 раз в три года, если носишь, линзы или очки — 1 раз в год, а если к тому же страдаешь повышенным артериальным давлением или диабетом — 1 раз в полгода. MH

Самые модные очки сезона

Новая формула здоровья от "Планеты Фитнес": **лето + 12 = здоровье круглый год.**
Купив годовую клубную карту "Планеты Фитнес" с 25 мая по 1 августа Вы получите возможность **бесплатно тренироваться** весь летний сезон 2000 года.

- **ул. Минская, д.1а**
  тел. 723-7326

- **Варшавское ш., 14**
  тел. 958-1501

- **ул. Короленко, д.8,стр.1**
  тел. 964-2405

- **ул. Мал. Дмитровка, д.6**
  тел. 299-7353

- **Б. Кисловский пер., 9**
  тел. 933-7100

ПЛАНЕТА ФИТНЕС

www.fitness.ru

SPA: одна неделя – и весь в шоколаде

Sanitas Per Aquas (вода — источник здоровья) — воскликнул как-то император Нерон. С него, говорят, и пошло. Нынешние европейцы об этом как правило не вспоминают. Для них здесь все привычно. Раньше это называлось «поехать на воды». А сегодня даже далеко ездить не надо. Центры SPA, где тебе предложат комплекс процедур, позволяющих улучшить самочувствие и внешний вид, снять стресс и отвлечься от повседневной суеты, есть в любом среднем европейском городе. У нас они тоже появились при фитнес-клубах, салонах красоты и гостиницах. но широкая публика этого пока явно не заметила. А зря! Именно этот пробел мы и стремились заполнить, предоставив нашему редактору возможность стать красивым и гармоничным за неделю. И вот что из этого вышло.

Под утро мне приснился Билл Гейтс, перемазанный кремовым тортом, мгновенно преобразовавшийся в Ирину Муравьеву в клубничной маске из «Москва слезам не верит», которая в свою очередь превратилась в зеленорожего Джима Керри, неуловимо напоминающего египетскую мумию… Я в ужасе проснулся. Сегодня мне

Фото: Дмитрий Донской; стиль: Виктория Мусса; make-up и прически: Елена Усанова; модели: Ира, Вика, Андрей/Red Stars

первый раз в жизни предстояло отправиться в салон SPA. Отыскав в гардеробе припрятанные специально для подобного случая новые парадные трусы и тщательно побрившись, я вздохнул и отправился в поход за собственной красотой и бодростью.

Понедельник

Обертывание

«Раздевайтесь, — прозвучала сверхвежливая команда. — Совсем раздевайтесь. Вот это — на область бикини. Наденьте халат и с полотенцем в соседний кабинет». Все было очень мило, но слова «халат» и «кабинет» в сочетании с безупречной белизной стен и всего прочего невольно ассоциировались с чем-то крайне нелюбимо-медицинским. Ну да ничего не поделаешь, работа есть работа. Нацепив полупрозрачный тоненький памперс, я запахнулся в халат и стремительно вышел в коридор, едва не сшибив с ног очаровательную восходящую телезвездочку, не помню, с какого канала. Она посмотрела на меня вполне равнодушно. Не беда, успокоил я себя. Еще не вечер.

Что дальше? Милая дама атлетического сложения обмазывает меня грязью в положении лежа. Потом мое многострадальное тело обертывают целлофаном и теплым одеялом на липучках. Сверху угрожающе надвигаются лампы. Лежу под ними. Сначала греюсь, потом парюсь. А в целом расслабляюсь. Чтобы не скучало оставшееся свободным лицо, его массажируют. Нежно и ароматно.

Не знаю, что уж там у меня происходило внутри, но, выйдя из душа, где смылись остатки водорослей, я почувствовал, как задышали все поры моей кожи (такое ощущение бывает после бани, которую я, признаться, недолюбливаю). Вместе с бяками из пор куда-то испарился и страх перед предстоящими процедурами, и медицинский оттенок происходящего. Мне начинало становиться хорошо. И даже то, что я, в сущности, на работе, стало как-то забываться.

Как это работает **«Уникальная органическая черная грязь оказывает на организм оздоровительное и расслабляющее воздействие, — поясняет Алена Шишкина, директор по маркетингу «Планеты Фитнес». — Природные минералы, экстракты растений и эфирные масла очищают, увлажняют, смягчают и омолаживают кожу».**

Время **30-40 минут.**

Что от тебя требуется **Лежать смирно.**

Педикюр

После беглого осмотра мои ноги были охарактеризованы как «легкие». Ну то есть никаких любимых мозолей, вросших ногтей и прочих радостей для педикюрши. Слегка заскорузлые пятки — не в счет. Что запомнилось? Почти гинекологическое кресло (впрочем штаны здесь снимать не просят, достаточно их подвернуть) с поднимающимися подноготниками, которые фиксируют твои пятки аккурат на уровне носа сидящей на низкой скамеечке педикюрши. Сложные ощущения морального плана. Кому-то, может, и понравится, мне поначалу было не по себе. Но это прошло — я просто засмотрелся на ловкие отточенные движения мастера и забыл. Что еще? Весьма актуальный по нынешним временам агрегат, убивающий все живое вплоть до вируса СПИДа на многочисленных кусачках и отскребалках, которые в него складывают. И еще один агрегат, более всего напоминающий бормашину. Только сменные насадки здесь побольше и ими не сверлят зубы, а обдирают пятки. Все остальное — как обычно: распаривающе-дезинфицирующая ванна, подрезка ногтей и всех неровностей, шлифовка пяток, пару раз щекотно и ни разу больно. Минут через сорок я бы не стал так уж уверенно утверждать, что осязательные способности рук выше, чем у ног.

Как это работает **Тут и без специалиста все ясно. Педикюр — процедура древняя.**

Время **30 минут.**

Что от тебя требуется **Не рассказывать излишне смешных анекдотов. Рука педикюрши может и дрогнуть.**

Корректирующий массаж

Трусы можно не снимать. Просто ложиться и расслабленно дышать порами. Это я завсегда готов. Впрочем, благость длилась недолго. Я начинал понимать, почему в салонах SPA так много женщин атлетического сложения. Для начала выяснилось, что мое парадное белье с таким массажем не слишком совместимо. Бикини надо было надевать, чтобы хороший доступ к ягодицам был. Ну да ладно. Им и так немало досталось. Как, впрочем, и всем остальным мышцам. Ощущение было такое, что меня сначала разобрали на мелкие мышцы и мышечки, а потом снова собрали. Причем лучше, чем я был собран до этого. Особое спасибо за массаж ступней (без педикюра не проходит) — я уже не шел, а летел.

Как это работает **«Это очень сильный массаж, корректируются лишние жировые отложения, стимулируются мышцы и кровообращение, — поясняет массажист Светлана Никитина из салона Jacques Dessange. — Специальные кремы, используемые при массаже, размягчают и питают кожу».**

Время **1,5 часа.**

Что от тебя требуется **Терпеть с мыслью о прекрасном будущем.**

Вторник

Чистка лица

День у меня намечался напряженный. Ну в смысле по лицу встречают. На нем, визитном моем, кстати, кое-что накопилось. Точечки всякие, бякочки… Короче, прописана была мне маска. Белая такая. Потом на лицо надвинули агрегат, обдававший мою физиономию благодатным паром (так лучше маска действует) и запахом озона. Потом чистка пор. Шланг такой тоненький, а на конце колбочка стеклянная. Действует по принципу пылесоса. Кое-что додавили по старинке. Руками через салфеточку. Сказали, кстати, что ручную работу не все мужчины приемлют. Вакуум им подавай. Беда в том, что такую процедуру нужно повторять чем чаще, тем лучше. А руками — один раз и надолго. Потом маска — витамины, экстракты цитрусовых ихтиол и т. д. Немного покалывает и пощипывает. Это значит хорошая чистка.

Как это работает **«Чем чище поры лица, тем лучше дышит кожа, — поясняет Татьяна Тарасова, директор косметических салонов World Class. — А уникальные витаминные и экстрактные добавки делают ее эластичной и мягкой».**

Время **30 минут (но вообще-то, в зависимости от кожи).**

Что от тебя требуется Думать о вечном, не обращая внимания на пустяки.

Душ Фуко

Накануне важных встреч мне нужно: расслабиться и получить удовольствие. Ложе. Матрасик. Теплый душ (четыре) сверху. Приглушенный свет и музыка. Щадящий массаж. Защитный экран для лица — чтоб на мозги не капало. Через пять минут я сплю. Очнулся — нирвана. Ну в смысле никаких воспоминаний о внешнем неуютном мире. Плюс ощущение, что проспал часа 3-4 как минимум. Плюс жизнерадостная улыбка.

Как это работает «Это очень сильная релаксирующая процедура, — рассказывает Татьяна Тарасова (World Class). — Массаж в сочетании с водой дает потрясающий эффект. Все мышцы расслабляются, нормализуется кровяное давление».

Время 1-1,5 часа.

Что от тебя требуется Спать. Больше ничего все равно не получится.

Среда

Парафинотерапия

Процесс простой, но интересный. Сначала ноги мажут питательными кремами, которые лучше всего в тепле действуют, а потом предлагают обмакивать свои многострадальные ступни в расплавленный парафин. Звучит страшно. На самом деле не так уж он и горяч. После первого обмакивания на ноге образуется галоша. Чем больше макаешь — тем она толще. Мне довелось раз семь-восемь. Потом ноги были обернуты в целлофан и обуты теплым сапожком. Все дальнейшее напомнило мне горчичную ванну из далекого детства. Тепло было. Потел слегка. Когда галошу сняли — ноги задышали и гладкими стали до чрезвычайности. Кстати, такую же процедуру проводят и на руках.

Как это работает «Натуральные масла с витаминами и бактерицидными элементами под воздействием тепла залечивают трещины на ступнях, питают кожу, делая ее более мягкой», — просветила меня Светлана Никитина (Jacques Dessange).

Время 40 минут.

Что от тебя требуется Любовь и уважение к своим ногам.

Гидромассаж

Вот это ванна так ванна. Джакузи отдыхает. На что я жалуюсь? Немного насморка от переусердствовавшего кондиционера в офисе и общей усталости. Но спать я сегодня рано ложиться не собираюсь. Мне к вечеру нужно быть свежим как огурец. Не скажу почему. Я гол и беззащитен. Симпатичная девушка нажимает на кнопку пульта, и из всех многочисленных дырок самого разного калибра на меня устремляются ласково массирующие струи. Пахнет ромашкой. То, что не могут достать струи внутри ванны, достают струи из массажного шланга в руках девушки. Я размягчаюсь. Все больше и больше. Ощущение такое, что если сейчас открыть пробку, то я утеку вместе с водой. Все! Стоп! Еще одно нажатие кнопки на пульте, и струи становятся пожестче и бьют уже по другим точкам. Теперь уже пахнет хвоей. И вместо желания стекать у меня появляется прямо противоположное — вскочить и вершить подвиги.

Как это работает «Массаж в сочетании с препаратами на основе экстрактов и вытяжек из растений — отличный способ расслабиться после тренировок, тяжелого рабочего дня и детоксикации организма, — поясняет Татьяна Тарасова (World Class). — Программа массажа подбирается в соответствии с дальнейшими планами клиента. Можно взбодрить, а можно и успокоить. Есть и лечебный эффект. Показания: ревматизм, мускульное напряжение и мышечная усталость, воспаления и ссадины, простудные заболевания и даже вывихи суставов».

Время 1 час.

Что от тебя требуется Точно сформулировать желаемую цель.

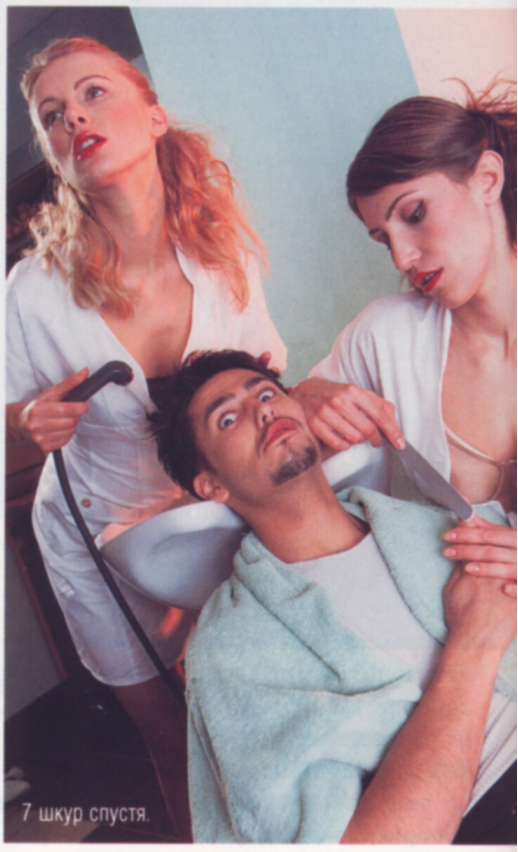
Четверг

Талассотерапия

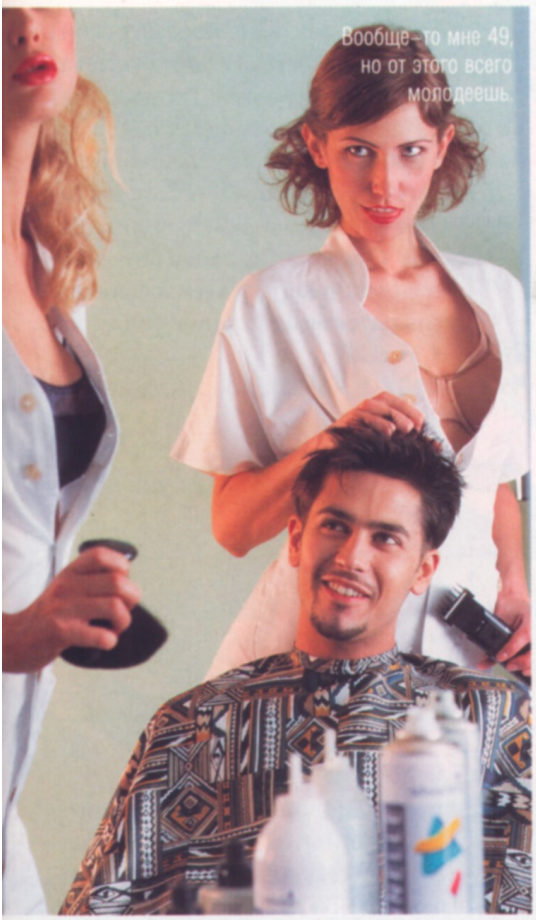
Никаких рефлексий. Процесс знаком: раздевайся и получи тот же памперс. При виде небольшого уютного белого гробика в соседнем кабинете в моем лице видимо что-то дрогнуло, потому что мне поспешно пояснили: «Голова останется снаружи». После чего я был немедленно загружен под приподнятую крышку и обмазан какой-то зеленой, но, впрочем, весьма недурно пахнущей жижей.

«Это состав с водорослями спирулина. Для релаксации и всего остального». В кабинете воцарился полумрак, заиграла тихая приятная музыка, в гроби-

Соотношение клиентов женского и мужского пола в салонах SPA явно не в пользу последних. Женщин больше. Намного больше. Поэтому к мужчинам здесь отношение особое.



ке что-то зашуршало, и мое тело нежно окутал ароматный пар. Я закрыл глаза и поплыл… Да, все точно так, как тогда в Мексике. Влажная жара, запах водо-



рослей, шуршание волн на песчаном берегу. В полусне блаженно потею, лежа на спине с подогнутыми коленями. Когда начала надоедать эта поза, выясняется, что я могу перевернуться на живот. Очень кстати. Наконец в моем тропическом гробике что-то щелкнуло и полил теплый дождик. Всё. Процедура была закончена. Я встаю, дыша всеми порами, и начинаю потихоньку нравиться себе в зеркале.

Как это работает **«Водоросли спирулина, использующиеся в этой процедуре, обладают бактерицидным эффектом, — поясняет Светлана Никитина (Jacques Dessange). — Через открывшиеся поры из организма выводятся шлаки, кожа очищается и питается витаминами».**

Время **20 минут.**

Что от тебя требуется **Не пытаться представить себя картошкой в пароварке. Ей куда хуже приходится.**

больно — приятно

Лимфодренаж

Гулять так гулять. Долой с лица всякие припухлости, отечности и покраснения неприятные. Для этого — шлем в стиле садо-мазо с электродами внутри. Там, где они соприкасаются с кожей, чувствуешь легкую вибрацию. Есть еще и сверхвибрация внутри каждого импульса. Но нам ее уловить не дано А может, это и хорошо? Ах да, совсем забыл, перед шлемом — пилинг с распариванием плюс сыворотку нанесли. Запах, кстати, отменный. Пока голова была в шлеме — массировали руки, чтобы я не чувствовал себя одиноким. Потом еще один лимфодренирующий массаж, но руками, и маска, застывающая и фиксирующая все положительные эффекты. Пахнет липой. Свежо.

Как это работает **«В лимфоузлах на лице человека скапливаются токсины, которые и являются причиной многих неприятностей, — комментирует Татьяна Тарасова (World Class). — Задача проста — разогнать их, стимулируя активность лимфосистемы».**

Время **10 минут (в зависимости от проблем процедура длится 5-35 минут).**

Что от тебя требуется **Дренироваться.**

больно — приятно

Пятница

Скин-тоник

Звучит загадочно. Но на самом деле все довольно прозаично. Шланг со специальной насадкой с пластиковыми шариками-подшипниками, которые позволяют перемещать шланг по телу, не давая ему присосаться, как медицинской банке. Массажистка долго и скорбно вздыхала, глядя на мою волосатую грудь. Я упирал на то, что мне не сказали, сколь масштабно должно было быть утреннее бритье. После долгих сомнений типа «может, вас на эпиляцию… Нет, мужчины такой процедуры не выдерживают» все же решили попробовать как есть. Оказалось, кожа у меня, как у бегемота. Никаких болевых ощущений. Сначала массаж по лимфатическим узлам. Запястья, подмышки и прочее. Чтобы не застаивались всякие гадости-токсины. Я уже стал прикидывать, что скажу благоверной по поводу многочисленных засосов, но (видимо, в этом и есть мастерство массажиста) к концу сеанса не осталось никаких следов. Потом прошлись по жироотложениям (увы, есть кое-где). Против них-то этот массаж и направлен.

Как это работает **«Улучшается кровообращение, лимфоток, разбиваются жировые отложения, тонизируются мышцы», — подытожила Светлана Никитина (Jacques Dessange).**

Время **1,5 часа.**

Что от тебя требуется **В идеале — побрить грудь. И спину.**

больно — приятно

Лечение плюс стрижка

Все бы неплохо. Но есть немного перхоти. Это никуда не годится. Придется сначала пройти курс лечения. И перхоть не единственное показание для этого. Лечить можно практически все, кроме наследственного выпадения волос. Последнее можно лишь затормозить. Процедура проста и незамысловата. Намазывают голову чем-то щипучим и наблюдают за реакцией. Если кожа по кромке волос покраснела, лечение идет полным ходом. Для закрепления успеха вовсе не обязательно каждый раз навещать салон. Все необходимое выдадут с собой. Только приходи проверяйся вовремя. По окончании процедуры — стрижка. Модельная. Спасибо Игорю Юдину.

Как это работает **«Очищаются поры, отшелушиваются отмершие клетки, улучшается кровообращение, восстанавливается нормальный ритм отшелушивания клеток», — рассказывает техмастер Владислава Ефимова из Jacques Dessange.**

Время **5-10 минут. Не считая стрижки.**

Что от тебя требуется **Наличие перхоти. И волос.**

больно — приятно

Суббота

Экспресс-программа омоложения

Цель проста — снять верхние слои кожи, уничтожив морщины и неровности. Мажут кисточкой. Щиплет. Чем дальше, тем больше. Но маска из крема снимает раздражение за 1-2 минуты. Потом еще один щиплющий подход. И снова маска. В конце концов 10 минут отдыха: успокаивающий лосьон + салфетка под аккомпанемент жутких историй по поводу того, сколь необычный массаж лица тебя ожидает. Действительно необычный. И довольно чувствительный. Дело в том, что на этот раз массировали не кожу, а мышцы лица. Улыбаться становится легче. И органич-

нее. Потом фиксирующая маска и... На выходе — младенческое лицо.

Как это работает «В ход идут кислоты — от 24- до 90-процентных, снимающие верхние слои кожи, — поясняет Татьяна Тарасова (World Class). — Постепенно, конечно. С учетом чувствительности кожи».

Время 1,5 часа.

Что от тебя требуется Не скиснуть.

Пора в Баден-Баден.

Душ Шарко

Ну все, нас ждут великие дела. Пора взбодриться и закрепить успех в борьбе с лишними жировыми отложениями. За это бьют по бокам сильной струей воды. Говорят, руками такого эффекта добиться невозможно. Пожалуй, что... Успокаиваю себя тем, что красота требует жертв. Хотя по сути все происходящее очень напоминает расстрел — голый и беззащитный у стенки в длинной белой комнате. Финал, правда, вполне счастливый. И бодрый.

Как это работает «Заранее составляется схема жировых отложений, с которыми надо бороться, — поясняет Татьяна Тарасова (World Class). — По ним и бьем, расщепляя и корректируя фигуру».

Время 10-15 минут.

Что от тебя требуется Не захлебнуться.

Маникюр

Ненавижу, когда мне пальцы ножницами цапают. Поэтому выбираю маникюр европейский. С палочками, которыми все лишнее подпихивают-подтал-

Я размягчаюсь. Все больше и больше. Ощущение такое, что если сейчас открыть пробочку, то я утеку вместе с водой.

кивают. Лак тоже ненавижу. Плохо окружающие смотрят на крытые лаком ногти. Думают о чем-то не том... Оказалось, есть вариант. Называется страшно — запечатка ногтя. Сначала ноготь покрывается и слегка полируется специальной минеральной пастой. Потом его обрабатывают тремя пилочками. Первая втирает остатки минерала в ноготь. Вторая выравнивает поверхность ногтя. Третья полирует до зеркального блеска.

Как это работает «Это совершенно новая уникальная технология полировки, ноу-хау», — рассказывает Вера Исаева (Jacques Dessange).

Время 1,5 часа.

Что от тебя требуется Сидеть с протянутой рукой.

Воскресенье

Антистрессовая программа для лица

Не сказать чтобы у меня остались какие-то особые стрессы, но все равно чертовски приятно. Сначала пять или шесть масок — очищающих, питающих, отшелушивающих, размягчающих, насыщающих и все такое под приятный разговор. Потом закрыть глаза бесповоротно и заткнуться. Идет массаж лица. И не только лица, а шеи и всей верхней части торса. Подробности запомнились плохо. Но до того момента, пока я не заснул, нужно было бороться с тем, чтобы инстинктивно (как в парикмахерской) не приподнимать затылок, когда его касаются нежные уверенные руки. Этого не надо. Надо просто отдаться.

Как это работает «Кожа увлажняется и питается витаминами и микроэлементами, — объясняет Вероника Давыдова (Jacques Dessange), — нормализуется работа сальных желез, укрепляются мышцы лица».

Время 1,5 часа.

Что от тебя требуется Не пытаться сохранить лицо.

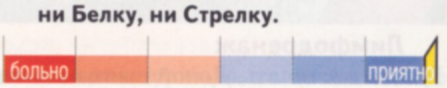
«Санспектра 9000»

Предчувствие новой рабочей недели — штука не из приятных. Хочется куда-нибудь спрятаться или улететь. Например, в космос. За чем же дело стало?.. В качестве предполетной подготовки на запястья мне установили датчики. Чтобы определить степень моей общей напряженности и уровня адаптации к умственным и физическим нагрузкам. Потом повели к неопознанному объекту яйцевидной формы. «Клаустрофобией не страдаете?» — «Нет.» — «Тогда влезайте». Крышка захлопнулась. Поехали! А что, не так уж плохо — тепло, светло, цветомузыка, пахнет грозой, свежей зеленью и еще чем-то неуловимо приятным, приятная вибрация... Часы, бесстрашно ждавшие меня на Земле, показали, что полет длился 40 минут. А показалось 8 часов.

Как это работает «В капсуле создается контролируемая локальная среда, оздоравливающая, снимающая напряжение, стабилизирующая жизнедеятельность, — рассказывает Татьяна Хейло, главврач центра МЕДСИ. — Так готовят к полету астронавтов и восстанавливают после него».

Время 40 минут.

Что от тебя требуется Не брать с собой ни Белку, ни Стрелку.



Выражаем благодарность фитнес-клубу **«Планета Фитнес»** за предоставленное для съемок помещение и компании **DIM** за предоставленное белье.

DE-fusion
uisine

ресторан
Улей
Москва, ул. Гашека, 7
ULEY@ sovintel.ru
тел. 797-4-333

п че лы - это пт иц ы.
ма лен ькие по ло са т ые п ти цы.
к аждый ве че р они
возвращаются в УЛЕЙ,
чтобы н ай ти гар мо ни ю...
на й ти гар мо ни ю...

Новая авторская кухня. Новая концепция. Новая причина.

Столешников пер.,6
СТЕЙК-ХАУС
У ДЯДИ ГИЛЯЯ

начала был Стейк.
Огромный стейк средней прожарки.
Потом - галон красного вина -
ерпкого, как тысяча смородиновых почек.
А потом заходил Гиляровский -
мы веселились, черт возьми...

И КОГО ВЫ НАЗЫВАЕТЕ
СТАРОЙ КЛЮШКОЙ ?

Отличные стейки из мяса
Black Angus Beef
Блюда из низкоуглеводного
меню. Нежные пироги и пуддинги
U.S.D.A. от шефа. Целое меню горячих грогов.

229-2050, 229-4750 www.steak.ru

Прицельная ЕДА

Ты есть то, что ты ешь, — и не надо о том, что тебе не нравится собственное отражение в зеркале. Нет, мы не собираемся пропагандировать суперлечебные диеты с немедленным положительным эффектом через 24,3 минуты (такого быть не может, потому что не может быть никогда). Мы скромно предлагаем тебе выпить немного пива и, вооружившись дротиками для дартс, наконец-то разобраться в собственных кулинарных промахах.

Попадание

Самая полезная еда.

Не самое лучшее, что ты мог придумать, но тоже неплохо.

Нейтральная пища. Ни особого вреда, ни особенной пользы.

Разве что изредка.

Плюнь бяку.

Подсчет очков

Три дня подряд записывай все, что ты ешь, а потом подсчитай очки.

5	**очков за каждое попадание в центр**
4	**очка за желтое**
2	**очка за синее**
1	**очко за красное**
0	**очков за черное**

40 очков и больше

Браво! Прицельные броски приносят тебе безусловную победу — твой организм благодарно аплодирует.

25-39 очков

Очень неплохо. Но в следующий раз старайся класть ближе к центру — так ты еще больше оздоровишь свою диету.

15-24 очка

Никакой кучности бросков. Если ты питаешься по определенному плану, то этот план составлял шизофреник. Хотя, вероятнее всего,ты просто ешь то, что подвернется под руку.

5-14 очков

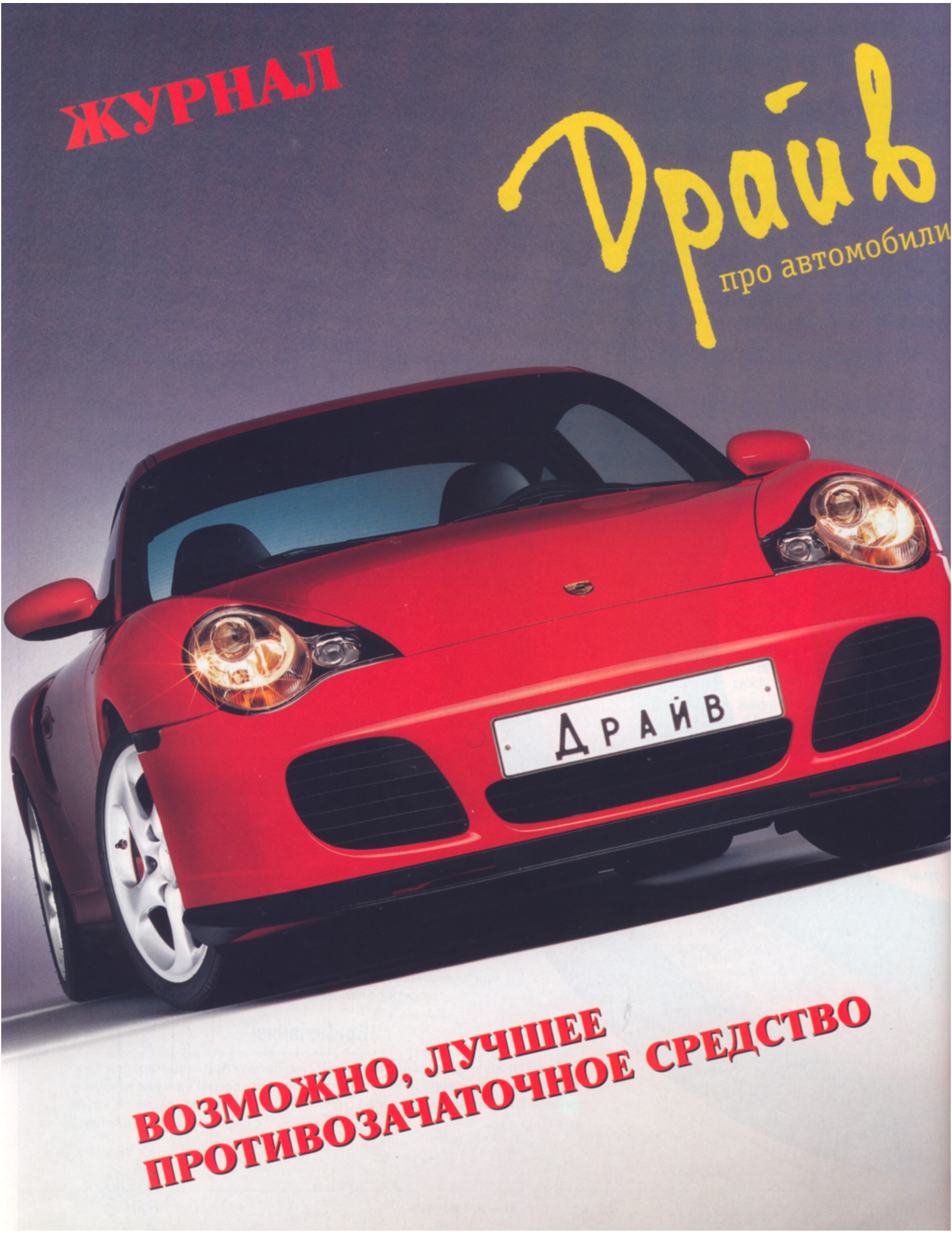
Промашечка вышла. Всему виной — застарелая привычка питаться жирной «питательной» пищей. Бросать надо дурные привычки. Потому что ты явно перебираешь с калориями и недобираешь с витаминами и другими полезными веществами.

Меньше 5 очков

Если у тебя еще нет гастрита, ожирения и дистрофии одновременно — значит, ты просто исключительно здоровый по природе человек. Но учти, это долго не продлится.

Примечание

Если ты ешь «оздоровленную» версию продукта (например, свиную отбивную, но нежирную и почти без соли или оладушки из муки грубого помола с диетическим джемом), то засчитывай себе попадание на круг ближе к центру.


ЖУРНАЛ
Драйв
про автомобили
ДРАЙВ
ВОЗМОЖНО, ЛУЧШЕЕ
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНОЕ СРЕДСТВО

КЛУБ-РЕСТОРАН "БРАНД" — место, где всегда хорошо!

Все Ваши индивидуальные пожелания мы сможем выполнить на самом высоком уровне.

Комфортный ресторан с европейской, русской и японской кухней располагает отдельными VIP-залами с изысканным интерьером, оснащенными караоке.
Закрытые вечеринки, банкеты, деловые переговоры - все это для Вас в ресторане "Бранд".

Клуб "Бранд" — это лучшие развлечения Москвы!

Русская, европейская и японская кухни: банкетное меню, фуршетное меню, суши-меню: более 10 видов суши, сашими, темаки, сымаки.
Специальное предложение
с понедельника по пятницу с 12:00 до 16:00: **бизнес-ланч стоимостью всего 95 рублей и скидка 20% на все меню.**

Со вторника по воскресенье разнообразные развлекательные программы:

Вторник: стриптиз-шоу всю ночь нон-стоп лучших девушек Москвы
Четверг, пятница, суббота: эротические шоу, дискотека от лучших DJ Москвы, Fashion show.

Воскресенье: эротическое шоу для дам и шампанское бесплатно!

Наш адрес: Смоленская площадь, дом 1
Тел.: 241-5026, 241-1537, 241-0589

ПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
для читателей журнала Men's Health
РЕДЪЯВИТЕЛЬ ДАННОГО КУПОНА ПОЛУЧАЕТ:

% скидки на все меню ресторана

БРАНД РЕСТОРАН КЛУБ

бесплатный вход в клуб для двух человек!

ВСЕ что нужно знать про... ВАЗЭКТОМИЮ

Что такое вазэктомия?

Речь идет о небольшой операции на мошонке, в результате которой ты утрачиваешь свою репродуктивную функцию. Суть операции в том, что перерезаются два семявыносящих протока. Умное слово «вазэктомия» — синоним куда более понятной «стерилизации», которой часто подвергают котов и кобелей. Вазэктомия — одно из самых эффективных (почти 100% гарантии) и наименее хлопотных противозачаточных средств.

То есть это самое надежное средство контрацепции?

Да, контрацепции — предохранения от нежелательной беременности, но в отличие от презерватива не защищающее от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП): герпеса, хламидиоза, гонореи, сифилиса, СПИДа и др. Вывод прост: вазэктомия не избавляет от необходимости пользоваться презервативом при случайных половых контактах.

Это ужасная операция?

По сложности ее можно сравнить, например, с удалением серной пробки из уха. Вазэктомию проводят в клинических условиях. Продолжительность операции около 20 минут.

Как это происходит?

Операция проходит под местным наркозом. В мошонке, рядом с основанием пениса делают два небольших разреза. Семявыносящий проток — тоненькая трубочка, по которой сперматозоиды из яичек поступают в жидкую часть спермы, — вытаскивают наружу через разрез в мошонке и перерезают. Образовавшиеся концы обычно прижигают и дополнительно укрепляют титановыми заглушками. Но есть и другие методики. В некоторых случаях перевязывают только один конец, а другому предоставляют возможность зажить самостоятельно. Потом все это убирают обратно в мошонку и зашивают надрез.

Это больно?

Вовсе не так больно, как можно себе представить. Хотя, когда отойдет наркоз, неприятные ощущения все же появятся. Кроме того, шов может слегка кровить несколько дней после операции. Пациентам рекомендовано отдыхать как минимум 24 часа после вазэктомии. Чем больше стоишь при этом, тем быстрее все заживает. Последствия операции в виде занесения инфекции крайне редки.

А что происходит с эякуляцией?

В общем-то ничего особенного не происходит. После вазэктомии сперматозоиды перестают поступать из яичек, но простата и другие железы

В ТАЙСКОМ СТИЛЕ

Впервые методика бесскальпельной вазэктомии (БСВ) была разработана в 70-х годах в Китае. Дело даже не в том, что этого требовала политика ограничения рождаемости, а в том, что в ориентальных странах традиционно плохо относятся к любым видам хирургических вмешательств с использованием скальпеля (хотя где к ним относятся хорошо?). В этой связи интересно отметить, что в Таиланде процедура БСВ стала частью... ежегодного национального праздника — дня рождения короля. В 1995 году, когда праздновалось 50-летие монарха Адулодежи, эта процедура была наиболее массовой — БСВ добровольно подверглись тысячи тайских мужчин. Цель благородная — забота о женах и уже родившихся детях. В обычные годы количество желающих проявить лояльность к программе ограничения рождаемости бывает меньше, но, что характерно, большинство из них сразу после операции с энтузиазмом принимают участие в традиционных соревнованиях по надуванию презервативов. Это ли не самое лучшее свидетельство эффективности БСВ?

Иллюстрация: Влад Лесников

не прекращают вырабатывать семенную жидкость. Так что ты не почувствуешь никакой разницы.

Когда можно снова заниматься спортом?

После операции рекомендуется сделать небольшой перерыв — недель пять-шесть. Особенно, если речь идет о маунтбайках или объездке диких мустангов. Кроме того, на протяжении месяца надо носить сильно облегающее нижнее белье, фиксирующее мошонку.

А сексом?

Как только появится желание. Обычно это происходит через неделю после операции. Но помни: пускаться во все тяжкие тебе еще рано. В твоей семенной жидкости еще есть «старые» сперматозоиды, и они там будут находиться довольно долго. Полную уверенность в отсутствии нежелательных последствий ты можешь обрести только после того, как будут готовы результаты двух анализов семенной жидкости, которые надо сделать через 12 и 16 недель после операции. Если сперматозоидов в них не обнаружено — ты добился цели. Но не забудь, выходя из дому, взять с собой пару презервативов. Мало ли что...

Не потеряю ли я интерес к женщинам?

Отнюдь. Что бы там ни говорили скептики, после вазэктомии твой организм не перестает вырабатывать мужские гормоны, ты не утратишь своей растительности на лице и лобке, не станешь вещать фальцетом и по-прежнему будешь свободно проходить в дверь. Все будет как прежде: эрекция, оргазм и кайф от занятий сексом. Как свидетельствуют результаты проведенного недавно опроса, ни один из стерилизованных мужчин не жаловался на негативные изменения в сексуальной жизни после операции. А некоторые даже отметили улучшение: исчезло чувство страха перед нежелательной беременностью, которое раньше не позволяло полностью раскрепоститься.

ВОСТОЧНЫЙ ПРОКОЛ

Для тех, кого шокирует упоминание скальпеля и мошонки в одном контексте, существует особая методика. Но для этого придется отправиться за границу. В клиниках Юго-Восточной Азии практикуют БСВ. Вместо надреза делают маленький прокол, куда вводят очень тонкий пинцет, которым и извлекают наружу семявыносящий проток. Все остальное происходит так же. Его перерезают и заправляют обратно. Преимущество этого метода в том, что все заживает гораздо быстрее. В Америке, например, где вазэктомия пользуется достаточно большой популярностью, около 30% совершивших этот шаг мужчин делали операции за рубежом по методу БСВ.

Успех операции гарантирован?

Примерно одна из 2-3 тысяч операций оказывается неэффективной. Звучит вполне фантастично, но иногда концы разрезанного семявыносящего протока срастаются по собственной инициативе и сперматозоиды начинают вновь поступать в семенную жидкость. В первые два месяца после операции вероятность такого поворота событий достаточно велика — 1 к 400. Но чем дальше, тем она меньше.

Сколько это стоит?

Цены и за рубежом, и у нас одинаковы — 250—300 долларов. Но в России вазэктомия как метод контрацепции популярностью не пользуется и, как утверждают специалисты, ею пользуются единицы. К тому же ее применение регламентировано постановлением МЗ РФ. Она проводится только мужчинам не моложе 35 лет и только имеющим 2 детей. Контраста ради упомянем, что на сегодняшний день в США, например, более полумиллиона мужчин прибегли к такой операции.

А если я все же захочу иметь детей?

Ранее считалось, что вазэктомия — операция необратимая. Но поскольку многие мужчины, прошедшие операцию, женившись повторно, изъявляли желание восстановить свою способность к репродукции, были разработаны соответствующие методики. Обратная операция — это уже из области микрохирургии. Она сложнее, стоит раз в десять дороже, чем вазэктомия, и длится более полутора часов. Успех обратной операции во многом зависит от того, сколько времени прошло после вазэктомии. Чем меньше — тем лучше. Но в любом случае стопроцентных гарантий здесь быть не может. Поэтому, прежде чем делать вазэктомию, есть смысл узнать, сколько будет стоить хранение твоих сперматозоидов в банке спермы. Так, на всякий случай.

Повышается ли вероятность заболеть раком простаты?

Никаких биологических резонов для этого не наблюдается. Их отсутствие подтверждается и результатами наблюдений за пациентами, подвергшимися вазэктомии. MH

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ФОКУС НЕ УДАЛСЯ?

Не беремся давать конкретных советов. Вместо этого поучительная история об англичанине Пикетте из Лидса, которому делали вазэктомию дважды, но... Впрочем, все по порядку. Через три года после первой операции, проведенной в 1988 году, мисс Пикетт неожиданно забеременела. После того как анализ ДНК подтвердил, что отцом ребенка является ее супруг, незадачливый господин из Лидса сделал повторную операцию в 1992 году. Однако через год его супруга вновь понесла. И снова отцом был мистер Пикетт. Супружеская чета подала в суд на клинику, где делали операцию, желая получить компенсацию ущерба. Однако суд решил дело не в их пользу, мотивировав это тем, что чету Пикеттов заведомо уведомили о том, что семявыносящие протоки могут срастись.

НУ, НА ТАКОЕ МЫ ТЕБЯ
НЕ ПОДПИСЫВАЕМ
Men's Health

Men's Health
PROMOTION

Полезные штуки

Один день твоей жизни в красивых картинках.

19.50
Есть шанс затащить ее сегодня к себе. Подготовим плацдарм заранее.
Пылесос **Electrolux**

7.30
Кросс для подзарядки. О делах пока не думаем. Пока бежим.
Футболка **Champion**

08.10
Пора приняться за виски. С ударением на последнем слоге.
Машинка для стрижки волос **Philips**

8.30
Еще пара энергичных глотков... Молотый кофе от **Seeberger**

12.20
Мы писали, мы писали, наши пальчики подписали контракт на миллион. Ручка **Dunhill**

22.10
Она согласилась. Кто бы сомневался. Хронограф от **Bvlgari**

18.30
Рабочий день смылся полностью. Мятная настойка и медная кружка для сауны от **Finnhus** из магазина «Для душа и души»

20.20
Все. Ухожу на поиски приключений. Туфли от **Moreschi**

БИЛАЙН GSM

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

РЕТРОСПЕКТИВНАЯ

ФОТО ВЫСТАВКА

ЛУЧШИЕ ФОТОГРАФИИ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ АМЕРИКАНСКОГО И РОССИЙСКОГО PLAYBOY

16.06 – 25.06

БОЛЬШОЙ МАНЕЖ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

Canon

FUJIFILM

I&I – Imaging & Information

Europa Plus

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СПОНСОР

© 2000 PLAYBOY ENTERPRISES INTERNATIONAL, INC. PLAYBOY AND BUNNY COSTUME ARE MARKS OF PLAYBOY.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Вынь ложку из графина Принято считать, что вода обеззараживается, если опустить в нее серебро. Однако в США и Европе использование серебра как антимикробного агента не подтверждено. Более того, учеными установлено, что по характеру воздействия на человеческий организм влияние серебра сравнимо с действием тяжелых металлов — оно накапливается. Американским агентством по экологической защите распространено заявление, гласящее, что серебро является причиной такой болезни, как аргирия, проявляющаяся изменением цвета кожи и белков глаз до черно-серой окраски в результате отложения в тканях его частиц. В опытах на крысах доказано, что поступление в организм серебра в концентрации от 0,4 до 1 мг/л вызывает необратимые изменения в почках, печени, селезенке.

Сначала — дело, виагра — потом Желая проявить себя несгибаемым мужчиной накануне хирургической операции, ты можешь захотеть проглотить синюю таблетку. Однако делать этого не стоит. Главное свойство виагры — расширение кровеносных сосудов пениса, но одновременно с этим расширяются и другие сосуды человеческого тела, что сопровождается снижением кровяного давления. «Некоторые анестетики, расширяя сосуды, действуют по аналогичному принципу», — считают специалисты Uniformed Services Clinic (шт. Мэриленд). В результате исследования, проведенного специалистами-анестезиологами, доказано, что сочетание виагры и препаратов для анестезии может привести к опасно низкому кровяному давлению во время оперативного вмешательства. Если ты принимаешь виагру, то должен предупреждать не только своего врача, но и анестезиолога. А еще лучше прибереги заветную пилюлю для празднования своего возвращения из больницы.

Вторая мама Тебя что, тошнит по утрам? И у мужчин такое вполне возможно. К этому выводу пришли исследователи Newfoundlend Memorial University. Оказалось, что у мужчин во время беременности партнерши отмечаются мощные гормональные пертурбации. Исследователи измерили уровни гормонов у 34 пар до и после рождения ребенка. В течение нескольких недель до рождения ребенка уровень гормона кортизола, усиливающего родительскую активность и заботу, у мужчин удваивался, а после родов уровень мужского полового гормона тестостерона снижался втрое. Ученые считают, что это может быть связано с влиянием на мужской организм феромонов (гормоноподобных веществ, выделяемых кожей и не обладающих запахом) беременной женщины.

Стоп! Мутант Российские санитарные врачи обеспокоены поступлением на отечественный рынок GM-продуктов (с измененной генетической структурой). Дело в том, что многие ученые не без основания считают, что модифицированные, долго не портящиеся и просто красивые продукты (морозоустойчивые помидоры с ДНК океанской камбалы; картофель, который не пригорает; соя, содержащая в несколько раз больше белка, чем природная; генетически измененные дрожжи импортного пива) могут быть опасными для здоровья и вести к непредсказуемым последствиям — от аллергии до перерождения микрофлоры кишечника, становящейся устойчивой к любым антибиотикам. Теперь все импортеры, поставляющие GM-продукты на отечественный рынок, будут обязаны получать сертификат безопасности в НИИ питания РАМН или других организациях, уполномоченных Минздравом РФ. Более того, на упаковке будет красоваться этикетка — продукт содержит генетически измененные компоненты.

Мыши уже испытали Бедные мыши! Как они помогают людям. В этот раз в опытах на этих лабораторных животных разрабатывается мужской контрацептив пролонгированного действия. Английским исследователям из University of Leicester удалось на 90% снизить способность к зачатию у мышей мужского пола, дезактивируя рецептор белка, находящийся в семявыносящем протоке, том самом, который пересекается при операции мужской стерилизации — вазэктомии. На основании этих опытов ученые считают возможным создание препарата, который способен, ингибируя белки, действовать как контрацептив. Подобное лекарство может быть сродни временной вазэктомии, считают исследователи и добавляют, что придется подождать — на его разработку уйдут годы.

ФАКТ: При выполнении вычислений в уме температура мозга повышается на несколько сотых долей градуса.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Если больно — наклони Это информация для тех велосипедистов, которых беспокоят боли в пояснице во время езды. В результате исследований, проведенных Chaim Seba Medical Center в Израиле, обнаружено, что почти у 75% велосипедистов, испытывавших во время езды боли в спине, только наклон седла велосипеда вперед на 10-15° уменьшил болевые симптомы. Результаты исследования, опубликованные British Journal of Sports Medicine, свидетельствуют, что регулировка и наклон седла велосипеда являются важным моментом. При этом изменяется угол между тазом и позвоночником, что уменьшает натяжение связок в нижней части поясницы и снижает болевые ощущения.

Только твоя диета Как известно, лейкоциты активно реагируют и атакуют пищевые субстанции, поступающие в кровь из кишечника. При взаимодействии с чужеродными веществами вырабатывается более 50 видов токсинов. Но главное то, что у некоторых людей определенные продукты, активно всасываясь в кишечнике, приводят к таким заболеваниям, как угревая сыпь, артриты, аллергия, ожирение, астма и др. Ученые британской лаборатории НуТрон создали методику обследования, позволяющую выяснить индивидуальную чувствительность организма к пищевым продуктам. На основе компьютерного анализа реакций крови пациента и 92 пищевых экстрактов ученые дают заключение о том, что есть можно и нужно и чего употреблять не стоит, чтобы не нанести себе вреда.

Операция от изжоги Редкая изжога — вещь не столь опасная, сколь неприятная. Чего не скажешь об изжоге хронической, чреватой развитием рака пищевода. Если тебя беспокоят частые изжоги — более 2 раз в неделю, — обратись к врачу. Для борьбы с изжогой существует масса способов, даже хирургический, разработанный University of Washington. Доктора медицинского центра в Сиэттле предлагают пациентам перенести новую малотравматическую лапароскопическую процедуру на желудке. В результате этого вмешательства через маленький разрез с использованием гибкой волоконной оптики укрепляется ослабленная мышца, запирающая пищевод, благодаря чему кислота не забрасывается из желудка в пищевод и пациент избавляется от изжоги.

На колесах быстрее, но лучше бегом Не новость, что упражнения могут помочь справляться с депрессией, но теперь доказано, что регулярные тренировки могут быть так же эффективны, как антидепрессанты. Ученые Duke University обследовали людей с серьезными депрессивным расстройством и обнаружили, что программа умеренных упражнений (три раза в неделю по 30 минут) уменьшает симптомы депрессии, действуя так же, как и лекарства. У таблеток пока только один плюс: используя антидепрессанты, результатов можно добиться быстрее, а эффект от спортивных занятий появляется через 16 недель упражнений, утверждает Archives of Internal Medicine. Физические упражнения заставляют головной мозг вырабатывать серотонин (вещество которое уменьшает депрессию) и, что не менее важно, дают чувство уверенности в своих силах и повышают самооценку.

Мужские гормоны от слабоумия Исследователи Rockefeller University полагают, что добавки тестостерона, возможно, могут предотвращать болезнь Альцгеймера. Это исследование, опубликованное Национальной академией наук США, обнаружило, что избыток тестостерона в нервных клетках останавливает атрофические процессы в головном мозге. Тестостерон ограничивает активность ферментов, которые образуют бета-амилоид — белок, приводящий к заболеванию, считают исследователи. Предшествовавшие эксперименты с половыми гормонами показали, что добавки эстрогенов, предотвращают развитие болезни Альцгеймера у женщин. Но пока все это лишь смелые предположения и использование тестостерона, — дело будущего.

Стоматологи говорят: «С-ы-ы-р» Исследование, опубликованное British Dental Journal, доказывает, что сыр не просто лакомство, а действенная защита от кариеса. Кариозная полость образуется, когда кристаллическая структура зубной эмали теряет кальций, считают стоматологи University of New-castle. Они обнаружили, что блюда с сыром почти на 60% увеличивает количество кальция в поверхностных слоях зубной эмали. Кроме этого, сыр хорошо стимулирует образование слюны, которая помогает зубам справляться с заболеваниями. Предупреждение: сыр не заменяет зубную щетку и зубную нить!

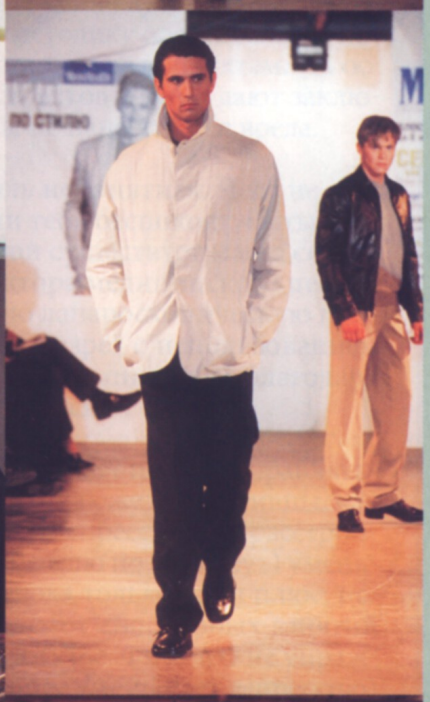
ФАКТ: У мужчин-доноров инфаркт миокарда бывает на 30% реже, чем у тех, кто не был донором.

РЕКЛАМА, КОТОРАЯ ДЕЙСТВУЕТ!

Показуха в нашем стиле

13 апреля в Смоленском пассаже прошла презентация нашей новой секции «Гид по стилю».

Ну что сказать... все было более чем. Коллекции Donna Karan и Thierry Mugler были представлены компанией «Русское золото». Модели пришли к нам из агентства «Престиж». (Причем не только мужские, но и женские. Искренне поверившие, что мы приглашаем их только потому, что крайне интересуемся новыми фасонами платьев для коктейлей. Ха!) Напитки для гостей приготовила компания Martini. Ресторан-клуб «Бранд» предоставил еду для фуршета. В общем, было на что посмотреть и чем заняться. Так что если кто пропустил праздник в этот раз — присоединяйтесь в следующий. Ближе к октябрю, когда выйдет новый осенне-зимний выпуск «Гид по стилю».



MARTINI

РУССКОЕ ЗОЛОТО

события

«Улей» прилетел

В конце апреля в Москве открылся ресторан «Улей». Он представляет новое направление кухни De-Fusion. Его основатель, Айзек Корреа, перенес свою манеру создания блюд в Россию. При сохранении идеи экстремального и нетрадиционного сочетания продуктов в новом направлении сохраняется чистый вкус каждого продукта в отдельности. Оно использует большое количество новых идей, ассоциаций и вкусовых решений.

«Улей» — ресторан-космополит (как и Нью-Йорк, где родилась кухня). Место, где могут встретиться абсолютно разные по положению, уровню дохода и сфере деятельности люди (как некогда в парижском «Улье», La Ruche). Можно заказать филе дикой утки «Мускови» с королевскими гребешками, лапшой соба, кунжутом и соусом из раковых шеек, а можно весь день медитировать за чашкой зеленого чая на одном из восьми диванов.

Адрес ресторана «Улей»: Москва, ул. Гашека, 7.

Небосоногое детство

Босиком, конечно, хорошо. Но не везде и не всегда. А чтобы не мучиться в поисках того, что хочешь ты, и того, что хотят от тебя в этом сезоне, — загляни в только что открывшийся магазин «Парад». Не проходи мимо! Учти, название не случайно. Сам посуди: элитные ECCO, Gucci, Vicini, Alberto Guardiani, Pollini, Prada, Ruffo, Casadei перед тобой по стойке смирно. А еще одежда и аксессуары. И все это — новинки мировой моды, коллекции «Лето-2000». Здравия желаем!

Адрес: Новый Арбат, 11, «Валдай-центр».

Энергичный Cartier

Явление урбанизма — новые часы Chronoscaph 21 от Cartier передают стиль и энергию современного города. Элегантный дизайн и точность механизма с функцией хронографа. Непредсказуемое сочетание: белый стальной корпус и черный гильошированный циферблат со знаменитым логотипом Cartier double C; великолепно отполированная сталь браслета и черная матовая резина. Движение механизма новых часов Cartier в отсчете люминесцентных стрелок в техноритме ночного Парижа, Нью-Йорка, Лондона, Токио и Москвы.

World Class с пополнением!

22 апреля в поселке Жуковка открылся третий по счету и, без сомнения, лучший на сегодняшний день фитнес-клуб в России. Перед остальными спортивными заведениями он имеет существенное преимущество — расположен вне черты города. Рядом сосновый бор и Москва-река, кругом свежий воздух. Все как нельзя лучше поддерживает идею здорового образа жизни. Современное оснащение и изысканность дизайна делают клуб в Жуковке максимально комфортным. И главное — это увлекательный мир фитнеса, включающий обширную программу восточных единоборств, более 30 видов аэробики и более 15 видов аквааэробики, детские, юниорские и хореографические программы. Предмет особой гордости — программы outdoor: зимой — каток, лыжи, детские горки, летом — все игровые виды спорта. Еще одна приятная новость: салон красоты с многочисленными услугами как для женщин, так и для мужчин. Большой выбор косметических процедур, все виды массажа, солярий.

Адрес клуба: Московская обл., п. Жуковка-Ильинское, Ильинское шоссе, владение №1.

Ну и НуТрон

Российское представительство английской лаборатории НуТрон отметило годовщину своей работы в Москве. Лаборатория начала свою работу в 1992 г. и на сегодняшний день располагает 50 клиниками в 20 странах мира.

Открытию лаборатории предшествовала двухлетняя работа английских диетологов и иммунологов. Деятельность лаборатории заключается в составлении индивидуальной программы питания по анализу крови человека. Более 95000 человек уже следуют этой программе. Преимущества программы НуТрон уже успели почувствовать представители московской элиты — известные российские политики, бизнесмены и звезды эстрады.

Добавь драйва

Компания Pirelli выпустила на рынок новые шины P Zero Rosso — самые быстрые, бесшумные и комфортные спортивные шины. Название «P Zero» означает, что их появление стало вехой, отмечающей фундаментальный поворот в технологии шин фирмы Pirelli сверхвысокого класса: здесь Zero означает безграничные возможности. Слово Rosso по-итальянски значит «красный». Красный цвет всегда символизировал страсть к скорости и скоростным автомобилям. Pirelli была первой компанией, разработавшей концепцию низкопрофильных шин. И с тех пор удерживает лидерство в данном секторе. Шины P Zero Rosso уже сертифицированы для Audi TT и RS4, завершается их тестирование для Ferrari, Lamborghini, Mercedes и Porsche. Эти шины предназначены для тех водителей, которые хотят получить максимум удовольствия от быстрой езды.

МУЖСКАЯ консультация

ОВОЩНАЯ СТРАСТЬ

С тех пор как я стал вегетарианцем (это произошло недавно), я чувствую, что меньше хочу секса, чем раньше. Может ли это быть связано с отказом от мяса и рыбы?

Если тебе надоело быть вегетарианцем и ты ищешь только подходящего оправдания для возврата к мясу, то можешь считать, что ты его получил. Иди, ешь свой гамбургер.

Но вообще-то никакой связи между вегетарианством и снижением сексуальности нет. Тестостерона при растительной диете меньше не становится. А вот если ты пребываешь в постоянной депрессии по поводу отсутствия бутербродов с колбасой, то это вполне может сказаться и на твоих сексуальных аппетитах.

ЕСЛИ ВСХРУСТНУЛОСЬ

Когда я встаю утром с кровати, то ощущаю треск и похрустывание в лодыжках. В чем причина этого неприятного звука? Может, у меня артрит?

Если похрустывание и потрескивание это единственный симптом, ты можешь успокоиться. Эти звуки, скорее всего, нормальный щелчок твоих сухожилий, после отдыха принявших на себя вес твоего тела. Но если помимо треска ты отмечаешь еще и боль, то, возможно, у тебя заболевание внутрисуставного хряща — хондропатия, — которое может привести к развитию остеоартроза и нарушению работы сустава. Если тебя беспокоят боли, опухание сустава, в первую очередь покажись врачу.

Особенно внимательно относись к своим голеностопам, если раньше у тебя был перелом лодыжки или неоднократное растяжение связок. Избавься от лишнего веса, чтобы уменьшить нагрузку на сустав, носи ботинки на мягкой амортизирующей подошве и придерживайся таких физических нагрузок, которые не травмируют сустав и межсуставной хрящ (игровые виды спорта для тебя опасны).

РУБАШКИ ВСМЯТКУ

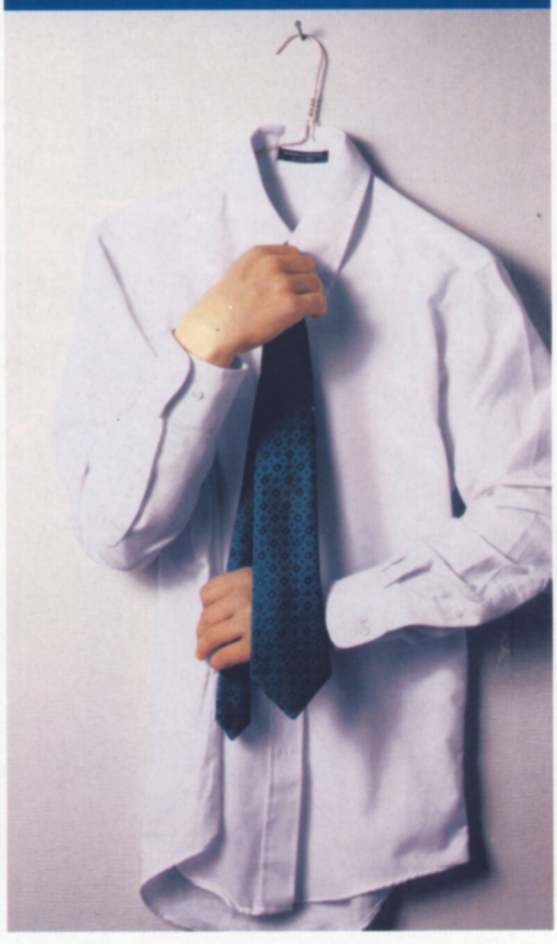
Я устроился на работу, где всем сотрудникам положено ходить только в белых рубашках. Я купил сразу десять — и уже дома обнаружил на них ярлычки с зачеркнутым крест-накрест утюгом. Ну и что мне теперь делать? Ходить мятым?

Если эти рубашки сделаны из синтетики или шелка, то после стирки их достаточно аккуратно развесить на плечиках — и они высохнут без морщин и складок.

Если же рубашки из смешанной, хлопковой или тонкой шерстяной ткани, то тут придется повозиться.

Можно сдать их в химчистку, в которой такие рубашки обрабатывают специальными составами при минус 33° — в результате обработки ткань рубашки некоторое время будет, высыхая после стирки, разглаживаться самостоятельно.

Можно также купить утюг с вертикальным выбросом пара. Размести рубашку на плечиках и пропарь ее, держа утюг на расстоянии 10-15 см от ткани — эффект жеваности исчезнет.



Не отказывай, кстати, себе в куске жирной рыбы — содержащиеся в ней жиры «смажут» твои скрипящие суставы.

МОКРОЕ ДЕЛО

У меня постоянно мокрые ладони, и это портит мне жизнь. Можно ли как-нибудь от этого избавиться?

Постоянная избыточная потливость по-научному именуется гипергидроз. В принципе, этому неприятному явлению может быть подвержен любой участок тела, где есть потовые железы, но чаще это лицо, шея, подмышечные впадины, кисти рук и стопы. Если область подмышек ты не особенно выставляешь для всеобщего обозрения, то ладони, к примеру, ты то и дело пускаешь в ход. Естественно, и обладатели влажных рук, и те, кто с ними здоровается, — не рады этому факту. Вот три современных и эффективных метода борьбы с гипергидрозом, расположенных в порядке возрастания сложности их проведения.

► **Паста Теймурова** Это безрецептурное средство продается в аптеке и обладает антисептическим, дезинфицирующим и подсушивающим действием. Перед нанесением пасты внимательно посмотри, чтобы на коже не было воспаленных участков. Для примера: ноги вымой и хорошенько обсуши. Втирай пасту в течение 2-3 минут 1 раз в сутки в течение 3-4 дней.

► **Фокальная химическая денервация потовых желез токсином ботулизма типа А** Заумное название метода объясняется просто: ботулинический токсин, обладающий способностью блокировать проведение импульсов по нервам, вводится внутрикожно в область гипергидроза (ладони, подмышечные впадины, подошвы ног), угнетая работу потовых желез. Курсовое лечение проводит врач-специалист.

► **Торакальная эндоскопическая симпатикоэктомия** Здесь сложное название манипуляции вполне соответствует ее сути. Лечение заключается в хирургическом пересечении симпатических нервов в

Фото: Voller Ernst

грудной клетке. Это операция — 20-минутная, под общим наркозом. В подмышечной впадине делают небольшой разрез и с помощью гибкого эндоскопа с волоконной оптикой перерезают нервные волокна, проходящие по обе стороны от позвоночника и управляющие работой потовых желез.

СЕДОЙ И УМУДРЕННЫЙ

Когда на лобке начинают седеть волосы?

Седина распространяется на наше тело сверху вниз. Первой седеет голова, и к 50 годам приблизительно половина мужчин имеет по крайней мере «посеребренные» виски. Затем начинают седеть волосы на лице, груди и руках. В последнюю очередь седеют волосы на лобке и под мышками. Когда этот процесс начнется, зависит от того, в каком возрасте ты заметил первые седые волоски на голове. Большинство мужчин, начинающих седеть к пятидесяти, вполне могут рассчитывать на то, что обзаведутся седым лобком после того, как перевалят за 60. Кстати, ученые почему-то не очень активно исследуют животрепещущую проблему — поседение лобка — и занимаются более тривиальными и скучными вопросами. А вот народная мудрость утверждает, что седина — признак мудрости, причем без уточнения, где именно.

КТО НОС ВОРОТИТ

Ухо-горло-нос сказал мне, что у меня искривление носовой перегородки. Должен ли я что-нибудь делать, ведь меня ничего не беспокоит?

Искривление носовой перегородки означает, что кость и хрящ, которые ее образуют и разделяют нос на две половины, отклонены в одну сторону. В результате этого одна половина носа оказывается расширенной, а другая — суженной. 80% из нас имеют искривленную носовую перегородку и чувствуют себя при этом абсолютно нормально. Однако кривая носовая перегородка может раздражать, доставляя такие неудобства, как храп, синусит, насморк, частые носовые кровотечения и головная боль. В этом случае лор-врачи рекомендуют хирургическое лечение. Операция занимает около часа, после нее 2-3 дня нужно пробыть в стационаре.

НЕ РЕЗИНОВЫЙ

После полового акта у меня появились красные зудящие прыщики на коже полового члена. Самое непонятное — откуда это взялось? Я ведь был в презервативе!

Возможно, тебе не повезло и ты попал в 1% населения планеты, у кого встречается аллергия к латексу.

В последнее время участились публикации о росте числа аллергических реакций на резину, содержащую натуральный каучук. Это обуславливается повсеместным распространением медицинских и хозяйственных латексовых перчаток, игрушек из латекса и др. Презервативы не исключение. Проявления аллергии: местная крапивница в виде сыпи и покраснения кожи, возникающая через 5-10 минут после контакта с латексом. Если это случилось, прими антигистаминный препарат и больше не пользуйся обычными латексовыми презервативами. Главное правило лечения любой аллергии — исключение контакта с аллергеном. Это значит, что тебе нужно обзавестись полиуретановыми презервативами, не вызывающими аллергии.

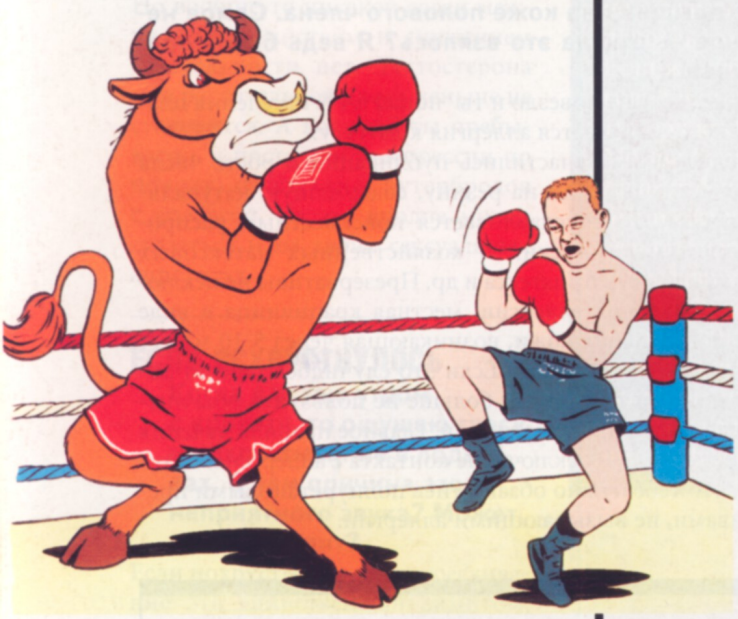
ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Cerruti Столешников пер., 16/11
Levi's «База-14», Столешников пер., 14
Boss Hugo Boss ул. Арбат, 15/43; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13
Chevignon «База-14», Столешников пер., 14; галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2
Christian Dior Столешников пер., 18
Versace Jeans Couture г-ца «Marriott», ул. Тверская, 26
Neuhaus Ленинградский пр., 64, лабораторный корпус МАДИ
Ermenegildo Zegna ТД «Москва», Кутузовский пр., 31
Alberto Guardiani ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
Nike ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Panerai, Montblanc бутик «Лувр», ул. Кузнецкий мост, 19
Bvlgari, Patek Philippe Chopard, Tiffani бутик Mercury г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Longines «Евротайм», Сретенский б-р, 2
Adidas «Валдай-Центр», Новый Арбат, 11; магазин «Adidas», пр.Мира 76
Reebok Новинский б-р, 28/35 ; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ГУМ, 1 этаж, магазин «Reebok»
Pal Zileri г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Killer Loop спортивный магазин Cezars, Ленинградский пр-т, 37/6А
Boblbe-e магазин ГУМ Спорт, Мичуринский пр-т, 8
Da Kine «Неолимпийские игры», ул. Большая Филевская, д. 22, стр. 2; ул. Пятницкая, д. 7
Nike ТК «Охотный ряд», Манежная пл.,1
Cesare Paciotti бутик Cezars г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Moreschi магазин Cezars, гостиница «Ренессанс», Олимпийский пр. 18/1
Next спортивный магазин Cezars, Ленинградский пр-т, 37/6А
Brioni ТД «Москва», Кутузовский пр., 31
Boblbe-e ГУМ Спорт, Мичуринский пр-т, 8
Formula Techno Air в магазинах Ultra C, Самотечная ул., 17/5
Trunk&Co ТК «Охотный ряд», Манежная пл.,1
Kenzo Салоны Rivoli, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А
Yang, Lancaster, Signature Салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5; Global USA, Ленинградский пр-т, 78; ТРК «Магнит», ул. Удальцова, 42; «Седьмой Континент», ул. Миклухо-Маклая, 18А
Pontaccio «Дивина», Мясницкая, 21; Парфюмерия Б. Полянка, 24/2; Салоны Rivoli; Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Shiseido Салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
La Prairie Салоны Rivoli, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
Clarins ТЦ «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1

Каждый мужчина должен в случае чего уметь прокормиться сам. И если ни мама, ни жена, ни ресторан «У Яра» не позаботились вовремя снабдить тебя котлетой — не велика беда. Ты прекрасно можешь сделать ее самостоятельно при помощи нашего специального рецепта. О том

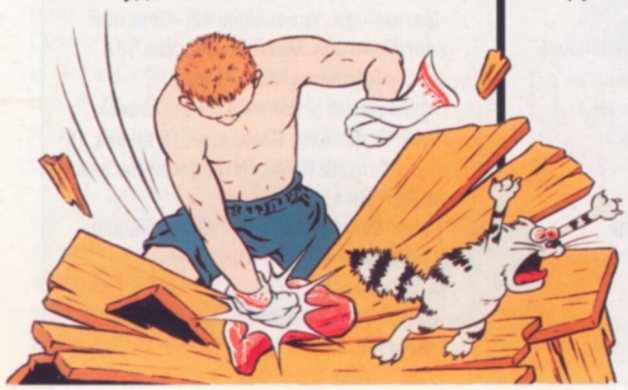
как сделать отбивную котлету

рассказывает Константин Цзю — австралийская звезда российского бокса



Этап первый

Сразу реши, из чего ты собираешься делать котлету. Проще всего иметь дело с какой-нибудь бледной курятиной, и совсем другая история получается, например, если ты собираешься связаться с молодым быком. В последнем случае как следует подумай, действительно ли тебе это надо и не кончится ли дело знатным несварением желудка.

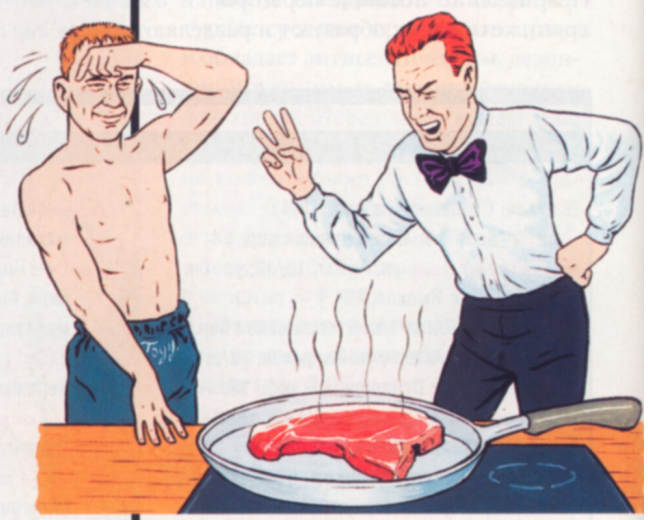


Этап второй

Для того чтобы отбивная котлета досталась тебе мягкой и сочной, нужно сперва как следует ее помутузить. Бей сильнее и резче, стараясь налегать всем торсом. После удара не вдавливай кулак, а резко отдергивай. И вообще, главное тут — не сила удара, а точность и скорость работы. Лучше стукнуть пять раз не сильно, но точно, чем один раз влупить со всей силы и промахнуться. Не злись на котлету — злость сбивает с ритма. Хладнокровие поможет тебе наносить удары с максимальной точностью и с минимальными последствиями для тебя самого. И не надейся сделать ее одной левой — работать надо, применяя обе руки. Бьющую поверхность обмотай чем-нибудь мягким, дабы котлета была побита, но не повреждена. Но учти, заниматься этим надо только в специально отведенных местах, которые способны вынести грамотное приготовление отбивной котлеты — без жертв и разрушений.

Этап третий

После отбивания не спеши кидать ее на сковородку. Котлете нужно некоторое время дать отдохнуть и собраться с мыслями — чтобы стать помягче. Сбрызни ее водой, накрой полотенцем. Пусть она полежит некоторое время, придет в себя. Кстати, тебе тоже не помешает небольшой отдых. Если тебе потом покажется, что котлета еще не дошла до нужной кондиции, можешь провести с ней следующий раунд — до тех пор, пока ни у кого не останется сомнений, КТО тут победитель.



Этап четвертый

Если котлета не свиная, то не надо держать ее на огне слишком долго, иначе она станет такой сухой и жесткой, что никакая капа не защитит зубы от вылетания. Я обычно сперва кладу котлету на сковородку одной стороной, медленно считаю до девяти. Потом переворачиваю и опять считаю. Все повторяю три-четыре раза — и блюдо можно подавать к столу.

Иллюстрация: Влад Лесников; фото: ФОТОбанк

Товар сертифицирован

Двигатель: 2.0 Twin Spark (две свечи на цилиндр), 155 л.с., 216 км/ч, электронный вариатор фаз, изменяемое сечение впускного коллектора

Alfa 156 2.0 TS

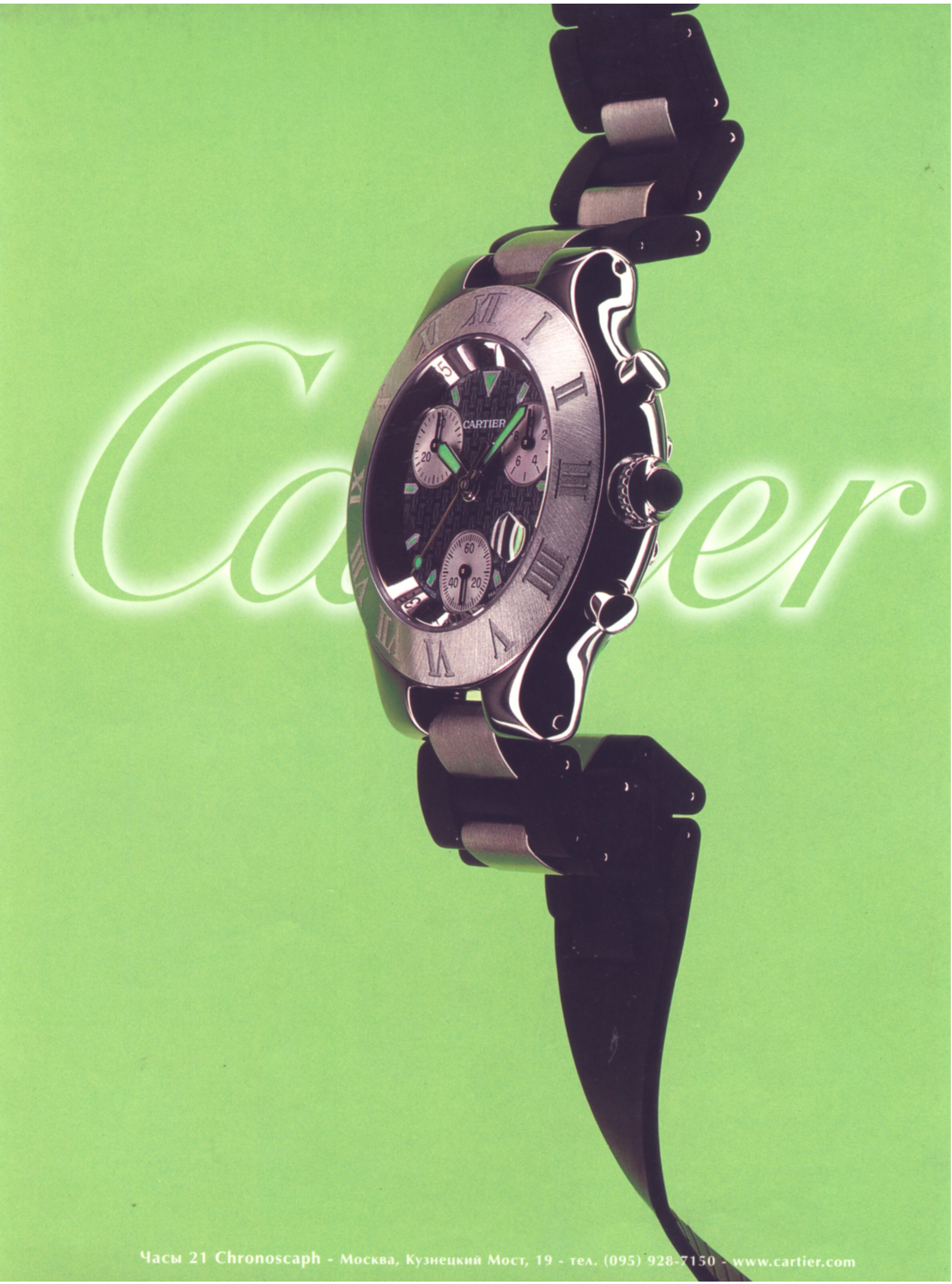
Мощь в ваших руках

• Передний привод • Подушка безопасности • Климат-контроль • АБС • Противотуманные фары • Заводской иммобилайзер (ALFA Code) • Электропакет • Подогрев зеркал и сидений • Специальная российская комплектация
• Цена – от 24 500$

ALFA ROMEO

Cuore Sportivo

Импортеры: АРМ–АВТО (095) 181-0094, 289-0262; ИТАЛМОТОРС (095) 313-1301, 313-7700; РУСКОН–МОТОРС (095) 256-1256, 256–2085
Служба информации для покупателей: (095) 723-7272


Cartier
CARTIER
Часы 21 Chronoscaph - Москва, Кузнецкий Мост, 19 - тел. (095) 928-7150 - www.cartier.com